

ACONSELHAMENTO CRISTÃO

EDIÇÃO SÉCULO 21


VIDA NOVA

Gary R. Collins

ACONSELHAMENTO CRISTÃO

EDIÇÃO SÉCULO 21

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Collins, Gary R.

Aconselhamento cristão : edição século 21 /
Gary R. Collins ; tradução Lucília Marques
Pereira da Silva. -- São Paulo : Vida Nova, 2004.

Título original : Christian counseling :
a comprehensive guide.

Bibliografia.

ISBN 978-85-275-0319-8

1. Aconselhamento pastoral I. Título.

04-4926

CDD - 253.52

Índices para catálogo sistemático:

1. Aconselhamento pastoral : Cristianismo
253.52

ACONSELHAMENTO CRISTÃO

EDIÇÃO SÉCULO 21

Gary R. Collins

Tradução
Lucília Marques Pereira da Silva



VIDA NOVA

Copyright © 1988 de Gary R. Collins

Título do original: *Christian Counseling: A Comprehensive Guide, revised edition*

Traduzido da edição publicada por W Publishing Group, uma divisão de Thomas Nelson, Inc., de Nashville, TN, EUA.

1ª. edição: 2004

Reimpressões: 2006, 2008

1ª edição revisada: 2011 (acordo ortográfico)

Publicado no Brasil com a devida autorização
e com todos os direitos reservados para a língua portuguesa para
SOCIEDADE RELIGIOSA EDIÇÕES VIDA NOVA,
Caixa Postal 21266, São Paulo-SP
04602-970
www.vidanova.com.br

Proibida a reprodução por quaisquer
meios (mecânicos, eletrônicos, xerográficos,
fotográficos, gravação, estocagem em banco de
dados, etc.), a não ser em citações breves,
com indicação de fonte.

Printed in Brazil / Impresso no Brasil

ISBN 978-85-275-0319-8

COORDENAÇÃO EDITORIAL

ROBINSON MALKOMES

**COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO E
DIAGRAMAÇÃO**

SÉRGIO SIQUEIRA MOURA

REVISÃO DE PROVAS

JOSIANE SANTOS DE ALMEIDA

CONSULTORIA

MARIA ALICE ROCHA

CAPA

MAGNO PAGANELLI

IMPRESSÃO

IMPRENSA DA FÉ

Em memória de meu pai
Harold A. “Bus” Collins
1910-87

Sumário

Prefácio à edição século 21	9
Como usar este livro	11

PARTE 1 - QUESTÕES INTRODUTÓRIAS

Capítulo 1	A igreja e o aconselhamento	15
Capítulo 2	O conselheiro e o aconselhamento	27
Capítulo 3	Aspectos centrais do aconselhamento	43
Capítulo 4	A comunidade e o aconselhamento	58
Capítulo 5	As crises no aconselhamento	74

PARTE 2 - QUESTÕES PESSOAIS

Capítulo 6	Ansiedade	89
Capítulo 7	Solidão	106
Capítulo 8	Depressão	121
Capítulo 9	Ira	139
Capítulo 10	Culpa	157

PARTE 3 - QUESTÕES LIGADAS AO DESENVOLVIMENTO

Capítulo 11	Criação de filhos e orientação de pais	175
Capítulo 12	Adolescência	194
Capítulo 13	O início da idade adulta	213
Capítulo 14	A meia-idade	231
Capítulo 15	A velhice	247

PARTE 4 - QUESTÕES INTERPESSOAIS

Capítulo 16	Relações interpessoais	269
Capítulo 17	Sexo fora do casamento	289
Capítulo 18	Sexo no casamento	309
Capítulo 19	Homossexualismo	326
Capítulo 20	Violência e abuso	346

PARTE 5 - QUESTÕES DE IDENTIDADE

Capítulo 21	Inferioridade e autoestima	371
Capítulo 22	Enfermidades físicas	387
Capítulo 23	A dor da perda	406
Capítulo 24	Os solteiros	427
Capítulo 25	A escolha do cônjuge	443

PARTE 6 - QUESTÕES DE FAMÍLIA

Capítulo 26	Aconselhamento pré-nupcial	459
Capítulo 27	Problemas conjugais	475
Capítulo 28	Problemas relacionados com a gravidez	494
Capítulo 29	Problemas de família	512
Capítulo 30	Divórcio e novo casamento	529

PARTE 7 - OUTRAS QUESTÕES

Capítulo 31	Transtornos mentais e comportamentais	551
Capítulo 32	Alcoolismo	573
Capítulo 33	Vícios e compulsões	596
Capítulo 34	Aconselhamento financeiro	619
Capítulo 35	Aconselhamento vocacional	635

PARTE 8 - QUESTÕES FINAIS

Capítulo 36	Questões espirituais	657
Capítulo 37	Outros problemas	678
Capítulo 38	Quando o conselheiro precisa de aconselhamento	696

Prefácio à edição século 21

Certa vez um escritor experiente me disse que escrever um livro era mais fácil do que revisá-lo. Por mais de um ano, passei centenas de horas, sentado em frente a um processador de texto, revisando a primeira edição deste livro, reescrevendo frases, atualizando informações, acrescentando capítulos, eliminando redundâncias, conferindo referências bíblicas e reavaliando o que escrevi anteriormente. Tive que enfrentar de novo a disciplina, as longas horas de solidão e o risco de expressar ideias no papel, onde todos podem ler, criticar e (quem sabe?) até aplaudir. Descobri que meu amigo tinha razão: é mais fácil, e muito mais divertido, escrever um livro do que fazer uma revisão.

No entanto, tenho que reconhecer que o processo de revisão foi estimulante. Tive a oportunidade de esclarecer algumas coisas que ficaram meio obscuras na primeira edição, tratar de algumas questões levantadas pelos revisores do primeiro livro e acrescentar sugestões feitas por alunos. Meus colegas da Word enviaram um questionário a milhares de leitores da primeira edição, e os que responderam fizeram várias sugestões interessantes, muitas das quais foram incluídas nesta versão revisada. Cartas de várias partes do mundo chamaram a minha atenção para questões transculturais, e alguns aconselhados também escreveram dando sua opinião sobre os tópicos abordados.

Assim como fiz na primeira edição, procurei resumir nestas páginas muito do que se conhece sobre a metodologia do aconselhamento e sobre os principais problemas que as pessoas enfrentam hoje em dia. O objetivo deste livro é ser um instrumento útil para pastores e outros conselheiros cristãos, servir como guia de estudo para auxiliares leigos e ser usado como livro-texto em seminários e faculdades. Em tudo o que escrevi, procurei me manter fiel aos ensinamentos da Bíblia e ser sensível aos resultados das muitas pesquisas que estão sendo realizadas no campo do aconselhamento e da psicopatologia clínica. Esta nova edição:

- É uma revisão completa do livro anterior, que foi totalmente reescrito.
- Inclui histórias de casos que ilustram os problemas discutidos.
- Tem novos capítulos sobre aconselhamento comunitário, início da idade adulta, violência (inclusive violência doméstica), gravidez, doença mental, vícios e aconselhamento do próprio conselheiro.
- Discute tópicos que estão surgindo com força, como transtornos alimentares, maus tratos contra idosos, amargura da alma e aconselhamento de pessoas com AIDS.

- Procura transmitir as informações de maneira clara, de fácil leitura e relativamente livre de termos do jargão técnico, psicológico ou teológico.

Um projeto desta envergadura não se faz sem a ajuda de muitas pessoas extraordinárias. Algumas delas me ajudaram na primeira edição e depois foram trabalhar em outros lugares, mas eu ainda tenho uma dívida de gratidão pela ajuda inicial de pessoas como Lawrence Tornquist, James Beesley, Charles Romig, Marlene Terbush, Kathy Croop, Marilyn Secor, Lenore Scherrer, Sharon Regan, Nancy Fister e Laura Beth Norton. Na versão revisada, contei com o auxílio de Steve Brown, Paul Lightner, Scott Thelander, Sérgio Mijangos, Ted Grove, Jim Thomas, Bill Secor, Tom Jensen, Kiel Cooper, Ron Hawkins, Sylvia Bacon e Pam Lunde, assim como de várias pessoas da editora Word Books, entre as quais Ernie Owen, Joey Paul, Laura Kendall, Ed Curtis, Carey Moore, Nancy Rivers e Ed Stanley. Na Inglaterra, Nöel Halsey e seus colaboradores trabalharam na adaptação do livro para uma edição voltada para a comunidade britânica, e eu agradeço a todos aqueles que se empenharam para que a primeira edição estivesse disponível em coreano e português. Como resultado dessas edições estrangeiras, tive novas ideias, que incorporei à revisão. Mais uma vez, a diretoria da *Trinity Evangelical Divinity School*, meus colegas do departamento de psicologia e meus alunos demonstraram grande flexibilidade e me incentivaram tremendamente durante a revisão do que ficou conhecido (espero que afetuosamente) como “o livrão amarelo”.

Sem o apoio de minha família, entretanto, talvez eu jamais tivesse completado esta revisão. Minha mãe, cuja vista já cansada nunca permitirá que leia estas páginas, minhas filhas, Lynn e Jan, e minha mulher Julie, que está sempre ao meu lado, foram uma fonte de estímulo constante e aguentaram meus longos períodos trancado no escritório. Sou grato a Deus e a elas, por seu amor e compreensão.

Contudo, é preciso ter a humildade de reconhecer que fazemos tudo - escrevemos, revisamos livros e aconselhamos – apenas em razão das habilidades, desejos e oportunidades que Deus nos concede. Mais uma vez, portanto, este livro segue em frente com minha gratidão a Deus, com a oração para que honre a Jesus Cristo, e com a esperança de que o Espírito Santo possa usá-lo para ajudar muitos dedicados conselheiros cristãos a auxiliar melhor seus aconselhados e outros que estejam precisando de ajuda.

Gary Collins

Como usar este livro

Ⓒ O livro *Aconselhamento Cristão* foi escrito para auxiliar líderes cristãos em seu trabalho de aconselhamento. Os cinco primeiros capítulos traçam um panorama da atividade de aconselhamento, e seria bom que fossem lidos em sequência. Os capítulos restantes (exceto, talvez, o último) tratam de problemas específicos. Como cada capítulo é independente dos demais, os capítulos podem ser lidos em qualquer ordem. Cada um deles começa com o exemplo de um caso e uma introdução, seguidos de uma análise do que a Bíblia diz sobre o assunto e um exame das causas, efeitos e considerações sobre o aconselhamento, bem como sugestões a respeito de como prevenir o problema. O objetivo de tudo isso é fornecer informações relevantes e atualizadas que possam ser úteis no aconselhamento.

A experiência tem mostrado que o livro é usado como manual para conselheiros, inclusive por pastores, como livro-texto para alunos e professores, como material de treinamento para conselheiros leigos e como fonte de informação para os que desejam compreender melhor o comportamento humano, ter uma perspectiva mais clara da base bíblica do aconselhamento e aperfeiçoar as habilidades necessárias a um terapeuta.

Se você for usar este livro como parte de um programa de estudo pessoal ou para um grupo de alunos, é recomendável que comece lendo os cinco primeiros capítulos em sequência. No caso de estudos em grupo, o professor pode fazer uma breve exposição ou comentário sobre o assunto a ser estudado. Seria interessante que os membros do grupo apresentassem uma dramatização baseada na história que abre cada capítulo. Escolha um dos membros do grupo para atuar como conselheiro e selecione outros para fazerem o papel da pessoa, ou das pessoas, cujos problemas são descritos. Depois de dez ou quinze minutos, encerre a dramatização e discuta o que foi feito. O que foi bom no exemplo de aconselhamento? Como o aconselhando e o conselheiro se sentiram na representação? O que pode ser melhorado? O que a turma aprendeu sobre o aconselhamento e sobre aquele tipo de problema durante o exercício?

Quer você faça a dramatização, quer não, a discussão das questões abaixo pode ajudar. Você pode escrever as respostas, para avaliar sua compreensão do capítulo, ou pode discutir as questões com o grupo. Estas perguntas foram elaboradas para serem usadas com os capítulos 6-38, embora talvez seja necessário fazer uma alteração ou outra para adaptá-las a algum dos capítulos.

1. Quais são suas dúvidas a respeito deste capítulo?
2. Você poderia resumir os ensinamentos bíblicos sobre o problema discutido neste capítulo?

3. Faça um resumo das causas e efeitos desse problema.
4. O que você aprendeu sobre o aconselhamento de pessoas que têm esse problema?
5. Alguém poderia dar exemplos de pessoas que tiveram esse problema? (Cuidado para não revelar os nomes das pessoas envolvidas nem detalhes que possam permitir sua identificação).
6. Faça um esboço de um programa para evitar o surgimento desse problema.
7. Faça um resumo do que você aprendeu neste capítulo, incluindo a leitura e a dramatização.
8. Quais as perguntas que você acha que ainda não foram respondidas?

Nem sempre é possível para um autor ou editor manter uma correspondência minuciosa com os leitores, mas gostaríamos de saber se este livro foi útil no seu trabalho de aconselhamento. Se uma terceira edição for produzida, você teria alguma sugestão para torná-la melhor? O autor e o editor gostariam de saber sua opinião. Por favor, escreva para Dr. Gary Collins, c/o W Publishing Group, Editorial Division, 501 Nelson Place, Nashville, TN 37214, EUA, ou Department of Psychology, Trinity Evangelical Divinity School, 2065 Half Day Road, Deerfield, Ill. 60015. Toda correspondência deverá logicamente ser redigida em inglês.

PARTE

1

QUESTÕES
INTRODUTÓRIAS

A igreja e o aconselhamento

“Nunca pensei que houvesse tanta gente sofrendo neste mundo!” Fazia só alguns anos que o jovem pastor tinha terminado o seminário. Sua pequena congregação estava crescendo, e ele queria dar-lhe a liderança de que ela necessitava desesperadamente. Mas seus dias e, às vezes, até as noites, eram um fluxo contínuo de pessoas que o procuravam com os mais variados tipos de problemas, em busca de orientação e conselho.

“No seminário não nos avisaram que havia tanta gente necessitada”, continuou ele. “Nunca nos disseram que um pastor podia encontrar casos de violência doméstica, incesto, medo, confusão, ameaças de suicídio, homossexualismo, alcoolismo, uso de drogas, depressão, ansiedade, culpa, crises familiares, distúrbios alimentares, estresse crônico e um monte de outros problemas. Tivemos uma matéria chamada aconselhamento, mas nunca imaginamos a profundidade e a variedade dos problemas que iríamos encontrar depois da formatura.”

Há muitos anos, Wayne Oates escreveu o seguinte: “Independentemente de qual tenha sido sua formação, o pastor não tem o privilégio de escolher se vai ou não aconselhar os membros de seu rebanho, pois é inevitável que eles levem seus problemas até ele, em busca de orientação e de uma palavra de sabedoria. Não há como contornar isso, se ele permanecer no ministério pastoral. A opção que ele tem que fazer não é entre aconselhar ou não, mas sim entre aconselhar de maneira organizada e competente, ou fazê-lo de forma caótica e incompetente”.

Não é fácil aconselhar de maneira organizada e competente, principalmente diante do fato de que os problemas são muito variados, as necessidades, imensas, e as técnicas de aconselhamento, muitas vezes, confusas e contraditórias.

Há, literalmente, milhares de métodos de aconselhamento em uso hoje em dia. Livros e artigos sobre terapia e assistência saem das rotativas com uma regularidade perturbadora. Parece até que o número de teorias e abordagens de aconselhamento é igual ao de conselheiros. Com toda essa carga de informações e atividades, até mesmo os profissionais que se dedicam em tempo integral podem acabar se sentindo sobrecarregados.

Seria ótimo se todas essas publicações, teorias e treinamentos técnicos ajudassem os conselheiros a desempenhar melhor sua função, mas a verdade é que alguns dos livros e seminários que tratam do assunto são de validade questionável. Autores bem-intencionados, mas ingênuos, têm proposto “novos métodos” simplistas, que afirmam ser genuinamente cristãos, mas não se mostram eficazes. Livros recentes aumentaram ainda mais a confusão, ao criticarem as profissões voltadas para o aconselhamento.² Além disso, certos sermões com forte apelo emocional, alguns deles transmitidos pela televisão, levaram muitos crentes a acreditar erroneamente que todo tipo de aconselhamento é desnecessário.

E verdade que, às vezes, o aconselhamento não ajuda. Até mesmo conselheiros experientes e bem preparados, que se mantêm sempre atualizados e aplicam as técnicas mais confiáveis, verificam que os aconselhados nem sempre fazem progressos. De fato, alguns até pioram. Não é de surpreender, portanto, que algumas pessoas desistam e acabem concluindo que o aconselhamento é perda de tempo.³

Entretanto, se todo mundo desistisse, para onde iriam as pessoas com seus problemas? Jesus, que é o exemplo de cristão perfeito, passou muitas horas falando a pessoas necessitadas, tanto em grupo quanto em contatos face a face. O apóstolo Paulo, que era extremamente sensível às necessidades das pessoas marcadas pela vida, escreveu que nós, que somos fortes, devemos suportar as debilidades dos mais fracos e ajudá-los a levar suas cargas.⁴ Provavelmente, Paulo estava falando de pessoas que tinham dúvidas, sentiam temores e viviam em pecado, mas sua preocupação compassiva englobava quase todos os problemas que os conselheiros de hoje podem encontrar.

Para os escritores dos livros da Bíblia, a assistência ao próximo não era uma questão de opção, mas uma responsabilidade de todo crente, inclusive do líder da igreja.⁵ Há ocasiões em que o aconselhamento pode parecer perda de tempo, mas é uma ordenança bíblica e pode vir a ser parte importante, necessária e eficaz em qualquer ministério.

Não devemos presumir que todo pastor ou líder cristão tem dom nessa área ou foi vocacionado para exercer esse ministério.⁶ Por causa de temperamento, interesses, habilidades, preparo ou chamado, alguns cristãos evitam o aconselhamento, preferindo dedicar tempo e talentos a outras atividades. Essa é uma decisão legítima, principalmente se tomada após consulta a outros cristãos.

Precisamos, porém, ter o cuidado de não abrir mão com muita rapidez de uma experiência enriquecedora, potencialmente poderosa e biblicamente fundamentada de ministrar aos outros. Não é fácil aconselhar, mas há evidências cada vez maiores de que pessoas das mais variadas origens e formações podem aprender técnicas de aconselhamento eficientes. Creia que Deus pode usá-lo, caro leitor, para aconselhar outras pessoas.

CUIDADO E ACONSELHAMENTO

O objetivo do aconselhamento é dar estímulo e orientação às pessoas que estão enfrentando perdas, decisões difíceis ou desapontamentos. O processo de aconselhamento pode estimular o desenvolvimento sadio da personalidade; ajudar as pessoas a enfrentar melhor as dificuldades da vida, os conflitos interiores e os bloqueios emocionais; auxiliar os indivíduos, famílias e casais a resolver conflitos gerados por tensões interpessoais, melhorando a qualidade de seus relacionamentos; e, finalmente, ajudar as pessoas que apresentam padrões de comportamento autodestrutivos ou depressivos a mudar de vida. O conselheiro cristão procura levar as pessoas a ter um relacionamento pessoal com Jesus Cristo, ajudando-as, assim, a encontrar perdão e a se livrar dos efeitos incapacitantes do pecado e da culpa. O objetivo final do cristão é ajudar os outros a se tornar discípulos de Cristo e a discipular outras pessoas.

O cuidado pastoral. Alguns autores consideram importante fazer distinção entre cuidado pastoral, aconselhamento pastoral e psicoterapia pastoral. Desses três termos, o mais abrangente é cuidado pastoral. Ele se refere aos ministérios eclesiais de cura, apoio, orientação e reconciliação das pessoas com Deus e com o próximo.⁸ Esse trabalho, também chamado de “cuidado com as almas”, inclui os ministérios de pregação, ensino, disciplina, administração de sacramentos, educação e assistência em casos de necessidade. Desde os tempos de Cristo, a igreja tem a seu cargo o cuidado pastoral.

O aconselhamento pastoral. Esta é uma área mais especializada do cuidado pastoral, que se dedica a ajudar indivíduos, famílias ou grupos a lidarem com as pressões e crises da vida. O aconselhamento pastoral emprega vários métodos de cura para ajudar as pessoas a enfrentarem seus problemas de uma forma coerente com os ensinamentos bíblicos. O objetivo final é que os aconselhados cheguem à cura, aprendam a lidar com situações semelhantes e experimentem crescimento espiritual.

Segundo a definição tradicional, aconselhamento pastoral é trabalho para um pastor ordenado. Contudo, em vista do que as Escrituras dizem a respeito de todos os crentes levarem as cargas uns dos outros,¹⁰ o aconselhamento pastoral pode e deveria ser um ministério exercido por cristãos sensíveis e zelosos, tenham eles sido, ou não, ordenados ao pastorado. Nas páginas seguintes, os termos aconselhamento pastoral e aconselhamento cristão serão considerados sinônimos.

A psicoterapia pastoral. Esse método de assistência é um tratamento profundo e de longo prazo que tem como objetivo produzir mudanças fundamentais na personalidade, nos valores espirituais e nos padrões mentais do aconselhando. O propósito deste tipo de auxílio é remover os bloqueios emocionais que inibem o crescimento pessoal e profissional do indivíduo, os quais, geralmente, têm origem em situações ocorridas no passado. Esse trabalho deve ser realizado por um especialista preparado e, portanto, raramente será mencionado neste livro.¹¹

EM QUE RESIDE A SINGULARIDADE DO ACONSELHAMENTO CRISTÃO?

Há muitos anos, conduzi um seminário para um grupo de capelães que rejeitavam a ideia de que o aconselhamento cristão fosse diferente dos demais. “Não há nada eminentemente cristão no aconselhamento”, afirmou um dos participantes. “Não existe

procedimento cirúrgico cristão, nem mecânica de automóveis cristã, nem culinária cristã, e muito menos aconselhamento cristão.”

Os conselheiros cristãos utilizam muitas técnicas desenvolvidas e aplicadas por incrédulos, mas o aconselhamento cristão tem, pelo menos, quatro elementos que o distinguem dos outros.¹²

Hipóteses singulares. Nenhum conselheiro é absolutamente isento ou neutro em termos de suas suposições. Cada um de nós traz seus pontos de vista pessoais para a situação que é objeto do aconselhamento, e isso influencia nossos juízos e comentários, estejamos nós conscientes disso ou não.

O psicanalista Erich Fromm, por exemplo, declarou certa vez que todos nós vivemos “num universo indiferente ao nosso destino”. Esse ponto de vista não deixa espaço para a crença num Deus soberano e compassivo. Nele, não há lugar para oração, meditação na “Palavra de Deus”, experiência do perdão divino, ou expectativa de vida após a morte. As hipóteses de Fromm certamente influenciaram seus métodos de aconselhamento.

Apesar das variantes teológicas, a maioria dos conselheiros que se denominam cristãos tem (ou deveria ter) crenças acerca dos atributos de Deus, da natureza humana, da autoridade da Bíblia, da realidade do pecado, do perdão de Deus e da esperança do futuro. Leiam-se, por exemplo, os quatro primeiros versículos de Hebreus. Se cremos que Deus falou à humanidade, criou o universo por meio de seu Filho, providenciou um meio de obtermos o perdão dos pecados e agora sustenta todas as coisas pelo poder de sua palavra, nossa vida e nossa maneira de aconselhar têm de ser diferentes!

Objetivos singulares. Assim como os profissionais leigos, os cristãos procuram ajudar os aconselhados a alterarem seus comportamentos, atitudes, valores e/ou percepções. Tentamos ensinar habilidades (inclusive habilidades sociais), encorajar o reconhecimento e a expressão das emoções, dar apoio em momentos de necessidade, incutir senso de responsabilidade, orientar a tomada de decisão, ajudar a mobilizar recursos internos e externos em períodos de crise, ensinar técnicas de resolução de problemas e aumentar a competência e o senso de “autorrealização”¹³ do aconselhando.

Entretanto, o conselheiro cristão vai mais longe. Ele procura estimular o crescimento espiritual do aconselhando e encorajar a confissão dos pecados para recebimento do perdão divino. Além disso, ajuda a moldar padrões, atitudes, valores e estilo de vida cristãos, apresenta a mensagem do evangelho, encoraja o aconselhando a entregar sua vida a Jesus Cristo e estimulá-lo a desenvolver valores e padrões de conduta baseados nos ensinamentos da Bíblia, em vez de viver de acordo com as regras relativistas do humanismo.

Alguns criticam essa atitude, dizendo que isso é “misturar religião com aconselhamento”. Entretanto, ignorar questões teológicas é adotar as bases da religião do naturalismo humanista, sufocar nossa própria fé e dividir nossa vida em dois segmentos: um santo e outro profano. Nenhum conselheiro que se preze, seja ele cristão ou não, tenta impor suas crenças aos aconselhados. Temos a obrigação de tratar as pessoas com respeito, dando-lhes total liberdade de tomar suas próprias decisões. Porém, um conselheiro honesto e autêntico não sufoca suas crenças, nem finge ser algo que não é.

Métodos singulares. Todas as técnicas de aconselhamento têm, pelo menos, quatro características. Elas procuram: levar a pessoa a crer que é possível obter ajuda; corrigir concepções equivocadas a respeito do mundo; desenvolver competências para a vida social;

e levar os aconselhados a reconhecer seu próprio valor como indivíduos. Para atingir esses objetivos, os conselheiros aplicam técnicas básicas como ouvir, demonstrar interesse, tentar compreender e, pelo menos eventualmente, dar orientação. Muitos dos métodos utilizados por conselheiros cristãos são idênticos aos aplicados pelos não cristãos. Os cristãos, porém, não utilizam técnicas que seriam consideradas imorais ou incompatíveis com os ensinamentos da Bíblia. Por exemplo, estimular uma pessoa a se envolver em experiências sexuais pré-conjugais ou extraconjugais, usar linguagem obscena, ou incentivá-la a adotar valores antibíblicos são atitudes impróprias no contexto cristão, apesar de usadas por terapeutas seculares.

Há outras técnicas que são eminentemente cristãs e se aplicam com frequência nos gabinetes. Orar durante a sessão de aconselhamento,¹⁴ ler a Bíblia, confrontar gentilmente a pessoa com os princípios bíblicos, ou encorajá-la a se envolver nas atividades da igreja local são alguns dos exemplos mais comuns.

Características singulares do conselheiro. Em todas as situações de aconselhamento, o orientador precisa fazer pelo menos quatro perguntas: Qual é o problema? Será que devo intervir e tentar ajudar? O que eu poderia fazer para ajudar? Será que existe alguém mais qualificado para atuar neste caso?¹⁵ É importante que os conselheiros cristãos tenham conhecimento da natureza dos problemas (como eles surgem e como podem ser resolvidos), saibam o que a Bíblia ensina sobre eles e estejam familiarizados com as técnicas de aconselhamento.

No entanto, existem evidências de que as características pessoais do conselheiro têm um peso ainda maior no aconselhamento. Depois de escrever um livro minucioso sobre teorias de aconselhamento, o psicólogo C. H. Patterson concluiu que um conselheiro eficiente deve ser “um ser humano de verdade” que oferece a oportunidade de um “relacionamento humano de verdade” aos aconselhados. “É um tipo de relacionamento caracterizado não tanto pelas técnicas que o terapeuta usa, mas pelo que ele é como pessoa; não tanto pelo que ele faz, mas pelo modo como o faz.”¹⁶

Há muitos anos, as pesquisas revelaram que as técnicas de aconselhamento são mais eficazes quando o indivíduo que presta assistência é afetuoso, sensível, compreensivo, demonstra interesse sincero e tem disposição para confrontar as pessoas, mantendo uma atitude de amor. Os livros didáticos sobre aconselhamento sempre enfatizaram a importância de determinadas qualidades num conselheiro, tais como ser digno de confiança, ter boa saúde psicológica, honestidade, paciência, competência e conhecer bem a si mesmo.¹⁷ Segundo pesquisas recentes, os conselheiros são mais eficientes quando, além dessas características, conhecem bem os problemas humanos e demonstram bom manejo das técnicas de aconselhamento.¹⁸ Boas intenções, afirma Jay Adams, não compensam a falta de conhecimento e de habilidade.¹⁹

Certamente, Jesus Cristo é o melhor modelo que temos de um “maravilhoso conselheiro”, cuja personalidade, conhecimento e habilidades capacitavam-no a dar assistência efetiva aos necessitados. Ao tentarmos analisar o modo como Jesus aconselhava, precisamos ter em mente que cada um de nós pode ter a tendência, consciente ou não, de ver o ministério de Jesus de uma forma que reforce nossas próprias opiniões sobre como se deve ajudar as pessoas. O conselheiro que tem uma postura diretiva e de confrontação reconhece que Jesus agiu assim, em determinados momentos; o tipo não diretivo, para quem o principal é a satisfação do cliente, encontra apoio para seu modo de agir em outros exemplos do ministério de Jesus. Com certeza, é mais correto afirmar que Jesus usava técnicas de aconselhamento diferentes,

dependendo da situação, das características do aconselhando e da natureza do problema. As vezes, ele simplesmente ouvia com atenção, sem dar uma orientação muito direta. Mas, em outras ocasiões, ele ensinava com palavras claras e firmes. Ele animava e amparava, mas também questionava e contestava. Ele acolhia os pecadores e necessitados, mas também requeria deles arrependimento, obediência e ação.

Contudo, o elemento fundamental no modo como Jesus ajudava as pessoas era a sua personalidade. Quando ensinava, cuidava ou aconselhava, as qualidades, atitudes e valores que fazem dele o nosso modelo de conselheiro eficiente tornavam-se evidentes. Jesus era absolutamente sincero, profundamente compassivo, altamente sensível e espiritualmente maduro. Ele se mantinha fiel ao compromisso de servir seu Pai celestial e a humanidade (nesta ordem) e também se preparava para desempenhar bem a sua tarefa através de constantes períodos de oração e meditação. Jesus conhecia profundamente as Escrituras e procurava levar os necessitados a se voltarem para ele em busca de ajuda, para que pudessem encontrar paz, esperança e segurança eternas.²⁰

Jesus aconselhava muitas pessoas através de seus sermões, mas também argumentava com os incrédulos, confrontava indivíduos, curava os doentes, conversava com os necessitados, encorajava os desanimados e dava o exemplo de uma vida santa. Ao interagir com as pessoas, Jesus usava exemplos tirados de situações reais e incentivava seus ouvintes a pensarem e agirem em conformidade com os princípios divinos. Percebe-se perfeitamente que Jesus acreditava que algumas vezes é necessário ouvir, confortar e ponderar a questão com a pessoa primeiro, e só depois ela estará em condições de ser confrontada, receber um conselho ou aprender através de uma pregação pública.

Segundo a Bíblia, os cristãos devem ensinar *tudo* que Cristo ordenou e ensinou.²¹ Isso inclui, certamente, doutrinas a respeito de Deus, autoridade, salvação, crescimento espiritual, oração, a igreja, o futuro, anjos, demônios e a natureza humana. Mas Jesus também ensinou sobre casamento, relacionamento entre pais e filhos, obediência, relações inter-raciais e liberdade, tanto para homens, quanto para mulheres. Também ensinou sobre questões íntimas, tais como sexo, ansiedade, medo, solidão, dúvida, orgulho, pecado e desânimo.

Nos dias de hoje, essas questões continuam sendo trazidas aos gabinetes dos conselheiros. Quando as pessoas se aproximavam de Jesus, ele geralmente as recebia do jeito que estavam e ouvia suas dúvidas, antes de sugerir qualquer mudança no seu modo de pensar ou de agir. Em algumas ocasiões, ele lhes dizia o que fazer, mas, em outras, ele as ajudava a resolverem seus problemas por meio de perguntas formuladas com muita competência e inspiração divina. O problema da incredulidade de Tomé foi resolvido quando Jesus lhe mostrou uma prova material. Pedro, aparentemente, aprendeu melhor quando Jesus o ajudou a refletir sobre seus erros do passado. Já Maria de Betânia aprendeu ouvindo, enquanto Judas teve de passar pelo sofrimento.

Ensinar tudo o que Cristo ensinou não significa apenas instruir na doutrina, mas também ajudar as pessoas a terem um relacionamento melhor com Deus, com o semelhante e consigo mesmas, e essas são questões que preocupam praticamente a todos. Alguns indivíduos aprendem em palestras, sermões e livros; outros, estudando a Bíblia individualmente, ou discutindo em grupo. Há ainda aqueles que aprendem através do aconselhamento formal ou informal. E talvez a maioria de nós tenha aprendido através de uma combinação de todos esses métodos.

O cerne de toda forma de assistência genuinamente cristã, seja ela pública ou particular, é a influência do Espírito Santo. Na verdade, o que torna o aconselhamento cristão realmente único é justamente a influência e a presença do Espírito. É ele quem capacita o conselheiro, dando-lhe as características que o tornam mais eficiente no desempenho de sua tarefa: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio.²¹ Ele é o Consolador ou Auxiliador que nos ensina “todas as coisas”, traz à memória as palavras de Cristo, convence do pecado e nos guia a toda a verdade.²³ Através da oração, meditação nas Escrituras, confissão regular dos pecados e renovação diária de seu compromisso com Cristo, o conselheiro mestre torna-se um instrumento através do qual o Espírito Santo pode confortar, ajudar, ensinar, convencer ou guiar outro ser humano. Todo crente — pastor ou leigo, conselheiro profissional ou não — deveria ter o objetivo de ser usado pelo Espírito Santo para tocar vidas, transformá-las e levar outras pessoas e alcançar a maturidade espiritual e psicológica.²⁴

IGREJA, LUGAR DE CURA

Como vimos, Jesus manteve conversas individuais com várias pessoas para discutir suas necessidades pessoais e, frequentemente, reunia-se com pequenos grupos, sendo que o mais importante foi o pequeno grupo de discípulos que ele preparou para “assumir” a obra depois de sua ascensão. Foi numa dessas conversas com os discípulos que Jesus mencionou a palavra igreja pela primeira vez.²⁵

Nos anos que se seguiram à ascensão de Jesus Cristo, foi justamente a igreja que deu continuidade ao seu ministério de ensino, evangelização, ministração e aconselhamento. Essas atividades não eram vistas como responsabilidade especial de alguns “superlíderes”, mas sim como tarefa para crentes comuns, que deveriam compartilhar e cuidar uns dos outros e também dos incrédulos que não faziam parte do corpo. Ao lermos o livro de Atos²⁶ e as epístolas, fica claro que a igreja não era apenas uma comunidade dedicada à evangelização, ao ensino e ao discipulado — era também uma comunidade terapêutica.

Comunidades terapêuticas são grupos de pessoas “que se caracterizam por um profundo compromisso entre seus membros e por um interesse comum na cura de [...] males psicológicos, comportamentais ou espirituais”.²⁷ Nos últimos anos, os profissionais ligados à saúde mental se deram conta do valor dos grupos terapêuticos, nos quais um membro ajuda o outro, apoiando, questionando, orientando e encorajando, de uma forma que só ocorre nesse tipo de contexto. É claro que esses grupos podem ser nocivos, especialmente quando se tornam encontros caóticos em que o objetivo principal é criticar e constranger os participantes, em vez de edificar e estimular cada membro a ter uma atitude mais aberta e positiva. Entretanto, quando conduzidas por um líder sensível, as sessões de grupo podem ser experiências terapêuticas muito eficazes para todos os envolvidos.

Esses grupos terapêuticos não precisam estar limitados a aconselhando quem se encontram com seu mentor. Famílias, grupos de estudo, amigos leais, colegas de profissão, associações de empregados e outros pequenos grupos de pessoas muitas vezes proporcionam o auxílio necessário, seja em tempos de crise, seja diante dos desafios diários que a vida apresenta. Contudo, de todas as instituições da sociedade, a igreja é a que tem maior potencial como comunidade terapêutica.²⁸ A igreja local pode diminuir ou eliminar a sensação de isolamento

dos indivíduos ao atender à necessidade que todos nós temos de fazer parte de um todo²⁹. Além disso, pode dar apoio aos abatidos, curar os doentes e proporcionar orientação às pessoas que precisam tomar decisões difíceis ou que estão a caminho da maturidade.

É lamentável que muitas igrejas, hoje em dia, não passem de grupos de pessoas indiferentes e inflexíveis, que nunca admitem que têm necessidades ou problemas, que assistem a cultos maçantes por puro hábito, e que deixam a maior parte do trabalho nas mãos de um pastor sobrecarregado. Esse retrato pode ser um tanto exagerado, mas, para muitas pessoas, a igreja local não significa praticamente nada, não ajuda muito e está longe de ser a comunidade dinâmica e produtiva que Cristo desejava que fosse.

Por que a igreja começou? Certamente, a resposta está nas últimas palavras que Jesus disse aos seus seguidores antes de voltar para o céu: “Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo; ensinando-os a guardar todas as cousas que vos tenho ordenado. E eis que estou convosco todos os dias até a consumação do século”.³⁰

A igreja foi criada para cumprir a grande comissão de fazer discípulos (pela evangelização) e ensinar. Os primeiros crentes se reuniam numa comunhão, ou *koinonia*, que envolvia o relacionamento comunitário entre os membros, a participação ativa de todos na expansão do evangelho e na edificação dos crentes, e o compartilhamento de ideias, experiências, adoração, necessidades e bens materiais.³¹ A igreja verdadeira tem sido sempre dirigida por Jesus Cristo, que nos mostrou como evangelizar e ensinar, e nos orientou através de seu exemplo de vida e de sua instrução quanto aos aspectos teóricos e práticos do cristianismo, afirmando que todo o seu ensino podia ser resumido em duas leis: amar a Deus e amar ao próximo.

Todos esses aspectos devem existir no âmbito de um grupo de crentes, onde cada membro recebeu os dons e habilidades necessários para a edificação da igreja. Os crentes desse grupo, guiados por um pastor e outros líderes escolhidos, projetam sua atenção e suas atividades em três direções: para o alto, através da adoração a Deus; para fora, através da evangelização; e para dentro, através do ensino, da comunhão e da assistência mútua.³² Se algum desses elementos não estiver presente, o grupo ficará desequilibrado e os crentes não estarão cumprindo integralmente suas funções.

Os capítulos que se seguem foram escritos com o objetivo de auxiliar os conselheiros, pastores, líderes de igrejas, estudantes e outros cristãos a cumprirem uma importante tarefa dentro da obra da igreja: levar as cargas uns dos outros.³³ Entre os assuntos que discutiremos encontram-se alguns dos problemas que mais afligem crentes e incrédulos. São problemas que interferem com a adoração, a evangelização, o ensino, a comunhão, o crescimento, a qualidade dos relacionamentos, a maturidade individual e a satisfação pessoal. Para cada um desses assuntos, abordaremos as causas do problema, como ele afeta as pessoas envolvidas, como pode ser minimizado ou eliminado (particularmente através do aconselhamento) e como podemos evitar que venha a ocorrer novamente. Cada capítulo resumirá o ensino bíblico sobre o problema abordado e utilizará resultados de pesquisas recentes na área da psicologia, além das reflexões do autor.

A PSICOLOGIA PODE AJUDAR?

Muitos líderes de igrejas têm buscado subsídios na psicologia e em outras áreas relacionadas à saúde mental para exercer a atividade de aconselhamento de modo mais eficaz. A psicologia é um campo de estudos bastante complexo, que abrange tanto o comportamento animal, quanto o dos seres humanos. O estudante que faz um curso introdutório de psicologia geral defronta-se, na maioria das vezes, com uma enorme quantidade de dados estatísticos, termos técnicos e “fatos científicos” sobre uma miríade de questões aparentemente irrelevantes. Os cursos sobre aconselhamento pastoral dos seminários tendem a ser mais relevantes e voltados para as pessoas, mas mesmo nesses cursos o aluno (e, às vezes, o professor) pode acabar se perdendo num labirinto de teorias e técnicas que não ajudam muito quando se está frente a frente com um ser humano confuso e ferido.

Isso tem levado alguns autores a rejeitar a psicologia, inclusive a área de aconselhamento, concluindo que um cristão não precisa de mais nada além da Bíblia para poder ajudar outras pessoas. Certo autor afirmou recentemente que “o verdadeiro cristianismo não faz boa mistura com a psicologia”³⁴. Outro escreveu que “Deus e a sua Palavra fornecem uma base de plena suficiência para a saúde mental e emocional”. E, ainda, “a Bíblia é o repositório do bálsamo da cura para todos os distúrbios emocionais e mentais, que não sejam de origem orgânica”.³⁵ Jay Adams argumenta que os psiquiatras (e, presumivelmente, os psicanalistas) usurparam o trabalho dos pregadores e estão envolvidos na perigosa tarefa de tentar mudar o comportamento e os valores das pessoas de uma forma que Deus não aprova. Escrevendo a pastores, Adams sustenta que “estudando a Palavra de Deus minuciosamente e procurando observar de que modo os princípios bíblicos descrevem as pessoas sob aconselhamento [...] você irá obter todas as informações e a experiência necessárias para ser um conselheiro cristão competente e confiante, sem precisar estudar psicologia”.³⁶ É óbvio que, para esses autores, a psicologia e disciplinas relacionadas não podem ajudar um conselheiro cristão a desempenhar melhor sua função.

Ao longo deste livro, você encontrará muitas referências à Bíblia. A Palavra de Deus é um bálsamo de cura para os distúrbios mentais e emocionais. Ela continua falando às pessoas nos dias de hoje, e sua relevância para o trabalho do conselheiro e para as vidas daqueles a quem ele auxilia é profunda e duradoura.

Mas a Bíblia não afirma em lugar algum que é um manual de aconselhamento. Ela trata de questões como solidão, desânimo, problemas conjugais, tristeza, relacionamento entre pais e filhos, ira, medo e várias outras situações que surgem no aconselhamento, porém jamais se propôs a ser a única revelação de Deus sobre como ajudar as pessoas. Na medicina, no ensino e em outras áreas de assistência cujo foco são as pessoas, Deus nos tem permitido aprender muito a respeito de sua criação através da ciência e do estudo acadêmico. Por que, então, deveríamos segregar a psicologia, considerando-a a única área que não tem nada a acrescentar ao trabalho do conselheiro?

Como campo do conhecimento humano, a psicologia científica tem pouco mais de cem anos de existência. Ao longo do século passado, Deus permitiu que os psicólogos desenvolvessem instrumentos de pesquisa criteriosos para estudar o comportamento humano e permitiu, também, que fossem editados periódicos especializados para divulgação dos resultados dessas pesquisas. Após terem atendido talvez centenas de milhares de pessoas

que foram procurar ajuda em seus consultórios, os conselheiros profissionais acumularam conhecimentos sobre as profundezas da natureza humana e sobre o que faz as pessoas mudarem. Nosso conhecimento ainda é bastante incompleto e tem muitas falhas, mas as pesquisas cuidadosas em psicologia e a análise criteriosa dos dados geraram um vasto acervo de informações que tem se mostrado útil, tanto aos aconselhados quanto às pessoas que desejam ajudá-los de forma eficaz. Até mesmo os que dispensam a psicologia usam frequentemente em seus trabalhos termos que pertencem ao jargão da área e aplicam técnicas derivadas da psicologia em sua prática de aconselhamento.

Nos capítulos seguintes, citaremos vários trabalhos de cientistas sociais, mas sempre com a premissa de que toda verdade emana de Deus, inclusive a verdade sobre as pessoas que ele criou. Ele revelou sua verdade através da Bíblia, a Palavra de Deus escrita para a humanidade, mas também permitiu que nós a descobríssemos através da experiência e da aplicação dos métodos da investigação científica. A verdade descoberta precisa estar sempre de acordo com a norma da verdade revelada na Bíblia, e com ela deve ser sempre conferida. No entanto, estaremos limitando nossa capacidade de aconselhamento se adotarmos o ponto de vista de que as descobertas da psicologia não podem contribuir em nada para a compreensão e solução dos problemas. Nossa integridade fica comprometida quando rejeitamos a psicologia abertamente, mas escamoteamos seus conceitos em nosso processo de aconselhamento — às vezes ingenuamente e sem nem nos darmos conta de que estamos fazendo isso.

Aceitemos o fato de que a psicologia pode prestar uma grande ajuda ao conselheiro cristão.³⁷ A questão agora é: como vamos atravessar o emaranhado de técnicas, teorias e termos técnicos para encontrar as noções que são realmente úteis? Para isso, precisamos encontrar um guia — uma pessoa, ou pessoas, que seja seguidora fiel de Jesus Cristo, que conheça bem a literatura sobre psicologia e aconselhamento, que tenha experiência em aconselhamento e em métodos de pesquisa (para poder determinar a validade científica das conclusões dos psicólogos) e que, além disso, seja conselheira eficiente. É de importância crucial que esses orientadores creiam com firmeza na inspiração e autoridade da Bíblia, tanto como padrão segundo o qual devemos testar todo o conhecimento derivado da psicologia, quanto como Palavra de Deus, com a qual todo conselho válido deve concordar.

As páginas seguintes foram preparadas por orientadores que têm condições de auxiliar conselheiros cristãos na tarefa agradável, mas exaustiva, de ajudar os outros. Nosso objetivo não foi escrever um livro de receitas, com fórmulas infalíveis para produzir peritos em aconselhamento. O ser humano é complicado demais e, às vezes, a mudança não acontece, mesmo com a intervenção de um conselheiro extremamente habilidoso. Todo conselheiro tem seus fracassos, que podem ocorrer por causa de suas próprias deficiências, por uma percepção equivocada, ou por falha humana. Muitas vezes o motivo do fracasso é que o aconselhando não consegue mudar ou não quer mudar. Mas as probabilidades de que haja uma melhora são maiores quando o conselheiro compreende os problemas e tem certo conhecimento sobre como intervir. Os capítulos que se seguem foram escritos com o objetivo de contribuir para essa compreensão e fornecer o conhecimento necessário.

Antes de iniciarmos nossa análise, porém, precisamos examinar mais detidamente a nós mesmos, os conselheiros. O que nos motiva a ajudar as pessoas, que perigos estão envolvidos no aconselhamento e por que tantos conselheiros se sentem esgotados, no esforço de ajudar os que sofrem? Essas são algumas das questões que discutiremos no próximo capítulo.

1. Wayne E. Oates, ed., *An Introduction to Pastoral Counseling* (Nashville: Broadman, 1959), vi. Nessa citação só se mencionam pastores, mas estou ciente de que há muitas mulheres no ministério pastoral.
2. Veja, por exemplo, Dave Hunt e T. A. McMahon, *A Sedução do Cristianismo* (Porto Alegre, RS: Obra Missionária Chamada da Meia Noite, 1999); e Martin Bobgan & Deirdre Bobgan, *Psychoheresy: The Psychological Seduction of Christianity* (Santa Barbara, Calif.: EastGate Publishers, 1987). Tentei rebater algumas das críticas desses autores; veja Gary Collins, *Can You Trust Psychology?* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1988).
3. J. G. Swank, Jr., "Counseling is a waste of time", *Christianity Today* (Julho, 1977): 27. Para um ponto de vista alternativo, veja David B. Jackson, "Counseling as Ministry", *Christian Counselor* (Inverno 1986): 1-3.
4. Rm 15.1; Gl 6.2.
5. Para exemplificar a necessidade desta ajuda, observe o número de vezes que a expressão "uns aos outros" (ou equivalente) aparece nas epístolas do Novo Testamento. O NT diz que devemos edificar, admoestar, ser devotados, ter paz, servir, levar as cargas, ser gentis, ensinar, encorajar, confessar nossas faltas, orar e amar uns aos outros (Rm 14.19; 15.7, 14; 12.10, 18; Gl 5.13; 6.2; Ef 4.32; Cl 3.16; 1Ts 5.11; Tg 5.16; 1Jo 4.7). Embora essas ações não sejam de responsabilidade exclusiva do conselheiro, elas certamente fazem parte do processo de aconselhamento.
6. Timothy Foster, *Called to Counsel* (Nashville: Oliver-Nelson, 1986).
7. Veja J. A. Durlak, "Comparative Effectiveness of Paraprofessional and Professional Helpers", *Psychological Bulletin* 86 (1979): 80-92; e Gerard Egan, *The Skilled Helper: A Systematic Approach to Effective Helping*, 3rd ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986).
8. Estas funções são conhecidas como "as quatro funções pastorais". Para um panorama histórico, veja William A. Clebsh e Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall, 1964).
9. Discussões mais detalhadas podem ser encontradas em: William E. Hulme, *Pastoral Care & Counseling* (Minneapolis: Augsburg, 1981); Thomas C. Oden, *Pastoral Theology* (New York: Harper & Row, 1983); e William B. Oglesby, Jr., *Biblical Themes for Pastoral Care* (Nashville: Abingdon, 1980).
10. Veja a nota 5, acima.
11. Uma excelente introdução à psicoterapia pastoral encontra-se no capítulo 15 de Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abington, 1984); veja também David G. Benner, *Psychotherapy and the Spiritual Quest* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988); e Richard Dayringer, *The Heart of Pastoral Counseling* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1988). Em 1987, iniciou-se a publicação de um novo *Journal of Pastoral Psychotherapy*, pela Haworth Press, 28 East 22nd Street, New York, N.Y. 10010-6194. Talvez seja bom acrescentar que alguns autores criticam a ideia da psicoterapia pastoral; veja, por exemplo, Richard A. Bollinger, "Differences between Pastoral Counseling and Psychotherapy", *Bulletin of the Menninger Clinic* 49 (1985): 371-86.
12. Esta discussão é uma adaptação docap. 17 de *Helping People Grow: Practical Approaches to Christian Counseling*, Gary Collins, ed., (Ventura, Calif.: Regal, 1980).
13. *Ibid.*, 325.
14. John R. Finney e H. Newton Malony, "Contemplative Prayer and Its Use in Psychotherapy: A Theoretical Model", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Fall 1985): 172-81.
15. William R. Miller e Kathleen A. Jackson, *Practical Psychology for Pastors* (Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall, 1985).
16. C. H. Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy* (New York: Harper & Row, 1973), 535-36.
17. Estas são algumas das características listadas em Michael E. Cavanaugh, *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1982).
18. Para uma revisão da literatura científica sobre as características do conselheiro, veja Sol L. Garfield e Allen E. Bergin, eds., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change: An Empirical Analysis*, 3rd ed. (New York: Wiley, 1986).

19. Jay E. Adams, *How to Help People Change* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986), vii.
20. Jo 14.
21. Mt 28.20.
22. Gl 5.22.
23. Jo 14.16, 26; 16.7-15.
24. Uma discussão mais detalhada sobre o Espírito Santo e sua relação com o aconselhamento pode ser encontrada em Marvin G. Gilbert e Raymond T. Brock, eds., *The Holy Spirit and Counseling: Theology and Theory* (Peabody, Mass.: Hendrickson Publishers, 1985).
25. Mt 16.18.
26. Veja, principalmente, At 2.42-47; 4.32-35.
27. Richard Almond, *The Healing Community: Dynamics of the Therapeutic Milieu* (New York: Jason Aronson, 1974), xxi.
28. Leigh C. Bishop, "Healing in the Koinonia", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Spring 1985): 12-20.
29. Para uma discussão a respeito do sentimento de ser aceito e fazer parte de um grupo, em associação com o aconselhamento, veja William T. Kirwin, *Biblical Concepts for Christian Counseling* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1984).
30. Mt 28.19-20.
31. Para uma discussão em profundidade sobre a comunhão cristã, veja Jerry Bridges, *True Fellowship* (Colorado Springs: NavPress, 1985).
32. Agradeço esse conceito tríplice a Theodore Olsen, que leciona teologia prática na Trinity Evangelical Divinity School.
33. Gl 6.2, 10.
34. William Kirk Kilpatrick, *Psychological Seduction: The Failure of Modern Psychology* (Nashville: Nelson, 1983), 23.
35. Martin e Deirdre Bobgan, *The Psychological Way/The Spiritual Way* (Minneapolis: Bethany House, 1979), 11.
36. Jay Adams, *The Big Umbrella* (Philadelphia: Presbyterian and Reformed Publishing Co., 1972), 23-24.
37. Procurei rebater algumas das críticas que são feitas à psicologia em Collins, *Can You Trust Psychology?*; veja também Mark R. McMinn e James D. Foster, "The Mind Doctors: Questions to Ask on the Road to Mental Health", *Christianity Today*, 8 April 1988, 16-20.

O conselheiro e o aconselhamento

Existe alguma coisa inexplicavelmente atraente no trabalho de conselheiro. Aparentemente, muitas pessoas veem o aconselhamento como uma atividade fascinante que envolve dar conselhos, reatar relacionamentos rompidos e ajudar as pessoas a resolver problemas.

Aconselhar pode ser uma tarefa gratificante, mas não demora muito para a maioria de nós descobrir que também pode ser um trabalho duro e emocionalmente desgastante. O aconselhamento exige muita concentração e, às vezes, nos faz sofrer, quando vemos tantas pessoas infelizes. Se essas pessoas não apresentam melhora, o que é bem mais comum do que se imagina, é fácil acabar pondo a culpa em nós mesmos, nos esforçamos ainda mais e ficamos pensando onde foi que erramos. À medida que mais e mais pessoas chegam pedindo ajuda, a tendência é continuar aumentando a nossa carga de trabalho – aproximando-nos do limite da nossa resistência. Às vezes, os problemas que os aconselhando trazem nos lembram nossas próprias inseguranças ou conflitos e isso pode pôr em risco a própria estabilidade emocional e a autoestima do conselheiro. Não é de admirar que a atividade de aconselhamento seja considerada ao mesmo tempo gratificante e arriscada. Neste capítulo, discutiremos alguns desses riscos e veremos maneiras de tornar o trabalho do conselheiro mais recompensador e eficaz.

A MOTIVAÇÃO DO CONSELHEIRO

Por que você quer ser conselheiro? Alguns conselheiros cristãos, principalmente pastores, foram impelidos para esta atividade por pessoas que os procuraram, espontaneamente, em busca de uma solução para seus problemas. Outros, fizeram cursos na área e se colocaram à disposição das pessoas que precisavam de ajuda, baseados na

suposição válida de que o aconselhamento pode ser uma das formas mais eficazes de ministrar aos necessitados. Como vimos, a Bíblia determina que os crentes cuidem uns dos outros e isto, certamente, inclui o aconselhamento.

É sempre difícil avaliar nossas próprias motivações. Talvez isso seja ainda mais verdadeiro quando se trata de examinar nossas razões para sermos conselheiros. O desejo sincero de ajudar as pessoas é um motivo válido. Será que as outras pessoas dão alguma mostra de que o seu aconselhamento tem uma influência positiva sobre elas? Você acha que se sentiria realizado exercendo essa atividade? Respostas afirmativas a estas perguntas poderiam ser indícios de que você pode ser um conselheiro eficiente.

Porém, existem outros fatores que às vezes passam despercebidos e que podem interferir com a nossa eficiência. Se a principal razão que nos motiva para o aconselhamento é atender às nossas próprias necessidades, é pouco provável que sejamos de alguma ajuda para os nossos aconselhados.¹

1. *A necessidade de manter relacionamentos.* Todos nós precisamos de intimidade e contato estreito com pelo menos duas ou três pessoas. Alguns aconselhados consideram o conselheiro como seu melhor amigo, pelo menos temporariamente. Mas, suponhamos que o conselheiro não tenha nenhum outro amigo chegado, além dos aconselhados. Quando isso acontece, a necessidade que o conselheiro tem de se relacionar com outro ser humano pode atrapalhar o seu trabalho. O conselheiro pode não querer que seus aconselhados realmente melhorem e encerrem as sessões, já que isso interromperia relacionamentos de amizade. Se você perceber que está procurando oportunidades para prolongar o aconselhamento, telefonar para o aconselhado, ou se envolver socialmente com ele, isto pode ser um sinal de que esse relacionamento está atendendo sua necessidade de companheirismo tanto quanto ajudando a outra pessoa, ou até mais. Quando as coisas chegam a este ponto, o envolvimento conselheiro-aconselhado deixou de ser uma relação profissional. Isso não é necessariamente algo ruim, mas os amigos nem sempre são os melhores conselheiros.

2. *A necessidade de exercer controle.* O conselheiro autoritário gosta de “endireitar os outros”, dar conselhos (mesmo sem ser solicitado) e fazer o papel da pessoa que resolve todos os problemas. Alguns aconselhados dependentes podem querer isso, mas, no fim das contas, a maioria das pessoas resiste ao tipo controlador porque ele realmente não ajuda.

3. *A necessidade de socorrer.* Este tipo de conselheiro geralmente tem um desejo sincero de ajudar, mas tira a responsabilidade de cima do aconselhado, porque adota uma atitude que diz “você não tem condição de resolver isso; deixe comigo”. Isso pode satisfazer o aconselhado por um tempo, mas não vai resolver o seu problema, salvo raras exceções. Quando a técnica de salvamento falha (o que ocorre com frequência), o conselheiro se sente culpado, inadequado e profundamente frustrado.

4. *A necessidade de informação.* Ao descreverem seus problemas, os aconselhados dão detalhes interessantes que poderiam não ser ditos em outras circunstâncias. Quando um conselheiro é curioso, ele às vezes esquece o aconselhado, tenta arrancar mais informações e, frequentemente, não consegue guardar confidências. Conselheiros curiosos raramente ajudam e as pessoas acabam deixando de procurar por eles.

5. *A necessidade de cura pessoal.* A maioria de nós tem necessidades e inseguranças ocultas que podem interferir na nossa tarefa de auxiliar as pessoas. Esta é uma das razões pelas quais as faculdades de psicologia exigem que os alunos passem por aconselhamento

antes de começarem a atuar profissionalmente. É pouco provável que as sessões de aconselhamento sejam eficazes se o conselheiro sente necessidade de manipular os outros, expiar sua culpa, agradar alguma figura de autoridade, expressar hostilidade, resolver conflitos sexuais, ou provar que é intelectualmente capaz, espiritualmente maduro e psicologicamente estável.

É provável que todo futuro conselheiro passe por períodos em que experimenta essas tendências, mas é necessário lidar com isso fora de seu trabalho com os aconselhados. Quando as pessoas buscam aconselhamento, assumem o risco de revelarem detalhes de sua vida pessoal e se submeterem ao tratamento determinado pelo profissional que as atende. O conselheiro viola esta confiança e prejudica a eficiência do processo se o relacionamento assistencial é usado, primordialmente, para satisfazer suas próprias necessidades.

A EFICÁCIA DO CONSELHEIRO

Em seu livro bem conhecido *A Arte de Amar*, Erich Fromm escreveu “o processo de aprender uma arte pode ser convenientemente dividido em duas partes: primeira, o domínio da teoria; a outra, o domínio da prática.” Mesmo quando dominamos todo o conhecimento teórico, sugere Fromm, ainda não estamos prontos para praticar o ofício. “Só me tornarei um mestre nesta arte depois de muita prática, quando, finalmente, os resultados de meu conhecimento teórico e os de minha prática se fundirem num só conjunto.” Se aplicarmos esta afirmação ao aconselhamento, concluiremos que precisa haver o que Fromm denominou “preocupação principal” – um desejo profundo de aprender a arte do aconselhamento e de desempenhá-la bem.³

Principalmente no início, os conselheiros muitas vezes descobrem que existe um hiato entre sua formação acadêmica e a experiência real de ajudar uma pessoa a resolver um problema real. Até mesmo conselheiros experientes às vezes se veem lutando com dúvidas e sentimentos de inadequação sobre a eficácia de seu aconselhamento.⁴ Muitos concordariam com Fromm quando ele diz que, se alguém quer dominar qualquer arte (inclusive a do aconselhamento), “toda a sua vida deve estar dedicada, ou pelo menos relacionada, com esta arte.”⁵

É um fato bem conhecido que algumas pessoas são melhores conselheiros do que outras. Isto suscita uma questão básica e importante. Todo cristão pode ser um conselheiro eficaz ou isto é um dom, reservado para alguns membros do corpo de Cristo? De acordo com a Bíblia, todos os crentes devem ter compaixão por seus semelhantes, mas isso não implica em que todos os crentes têm, ou podem vir a ter, um dom nesta área. Neste aspecto, o aconselhamento é como o ensino. Todo pai tem a responsabilidade de ensinar o filho, mas só alguns são especialmente dotados para serem professores.⁶

Romanos 12.8 lista a exortação (*paraklesis*) como um dom espiritual que é dado a alguns crentes. A palavra significa “andar ao lado para ajudar”, e abrange atividades tais como admoestar, apoiar e encorajar os outros. Algumas pessoas que têm e estão desenvolvendo este dom veem resultados positivos em seu aconselhamento, com as pessoas sendo ajudadas e a igreja edificada. Se o aconselhamento parece ser o seu dom, glorifique a Deus e aprende a exercê-lo melhor. Se o seu modo de aconselhar se mostra ineficiente, talvez Deus tenha lhe dado um dom em outra área. Isso não exime ninguém do dever de ajudar os outros, mas

pode encorajar algumas pessoas a aplicarem seus esforços em outra atividade, deixando a arte do aconselhamento para aqueles que Deus capacitou especialmente para isso.

Parafraseando 1Coríntios 12.14-18: “O corpo não é um só membro, mas muitos. [...] Se o mestre disser: Porque não sou conselheiro, não sou do corpo; nem por isso deixa de ser do corpo. Se todo o corpo fosse constituído de conselheiros, quem iria exercer o ministério do ensino? Se todos fossem mestres, quem faria o trabalho dos diáconos? Mas Deus dispôs os membros, colocando cada um deles no corpo, como lhe aprouve. [...] O mestre não pode dizer ao evangelista: não preciso de ti; nem ainda o pregador ao conselheiro: não preciso de ti”.

É claro que precisamos uns dos outros e o aconselhamento é parte – mas só uma parte – das funções de uma igreja. O aconselhamento é uma forma de ajudar as pessoas, mas não é a única; há também a evangelização, a assistência social e outros aspectos do ministério.

O PAPEL DO CONSELHEIRO

O aconselhamento, especialmente o pastoral, às vezes se torna ineficaz porque o conselheiro não distingue com clareza o seu papel e as suas responsabilidades. Usando como base as sugestões do pastor e psicólogo Maurice Wagner, podemos identificar algumas áreas onde pode ocorrer confusão de papéis.

1. *Visitar versus aconselhar.* Visitar é uma atividade que ocorre numa relação de amizade e que envolve uma conversa onde há troca mútua de informações. Já no aconselhamento, a conversa tem um determinado objetivo e gira em torno de um problema específico, visando primordialmente as necessidades de uma pessoa, o aconselhando. Todo aconselhamento envolve a realização de visitas periódicas, mas quando estas se prolongam e passam a ser um fim em si mesmas, a eficiência do processo é prejudicada.

2. *Precipitação versus cautela.* Pessoas ocupadas e objetivas geralmente querem acelerar o processo de aconselhamento para chegar logo a um resultado satisfatório. É verdade que um conselheiro não deve ficar perdendo tempo, mas também é verdade que o processo de cura não pode ser apressado. “Grande parte do sucesso de um conselheiro reside em prestar atenção em silêncio e refletir naquilo que o aconselhando está dizendo.”⁸ Quando o ritmo é lento e relaxado, o conselheiro fica menos sujeito a emitir julgamentos precipitados e o aconselhando, normalmente, sente que há mais apoio e interesse da parte do conselheiro.

Pesquisas recentes demonstraram a eficácia de terapias a curto prazo.⁹ Este tipo de aconselhamento pode ser mais curto porque focaliza apenas áreas problemáticas específicas, em vez de abordar múltiplos aspectos. Quando um conselheiro tenta avançar muito numa única sessão, o aconselhando se sente esmagado e, muitas vezes, fica confuso. Partindo da premissa bastante plausível de que o aconselhando só consegue absorver uma ou duas noções principais por sessão, o aconselhamento deve ser ritmado e sem atropelos, mesmo que isso implique em diminuir a duração de cada sessão e aumentar a frequência.

3. *Desrespeito versus compreensão.* Alguns conselheiros rotulam as pessoas com muita rapidez (por exemplo, “cristão carnal”, “solteirão despreocupado”, ou “um tipo fleumático”) e depois despacham os indivíduos com avaliações precipitadas, uma rápida confrontação ou um conselho inflexível. Ninguém gosta de ser tratado com tanto desrespeito e são poucas as pessoas que apresentam alguma melhora quando o conselheiro não sabe ser compreensivo.

4. *Preconceito versus imparcialidade.* Há momentos em que o aconselhando precisa ser confrontado por causa de um pecado ou comportamento inadequado, mas isso não é o mesmo que condenar ou pregar para a pessoa durante a sessão de aconselhamento. Quando os aconselhados se sentem atacados, podem adotar três tipos de atitude: ou se defendem (geralmente com agressividade), ou se mostram resignados e dizem: “De que adianta isso tudo?”, ou continuam com o conselheiro temporariamente, de má vontade. Nenhuma dessas atitudes contribui para o crescimento do aconselhando, e todas são uma forma de reação a uma técnica de aconselhamento que geralmente reflete a ansiedade, a incerteza e o desejo de poder do próprio conselheiro.

Jesus é descrito como alguém que “tomou sobre si as nossas enfermidades”. Ele nunca fez vista grossa para o pecado, mas entendia os pecadores e sempre demonstrava bondade e respeito por aqueles que desejavam aprender, arrepender-se e mudar seu estilo de vida, como a mulher no poço de Jacó.

5. *Dar ordens em vez de explicar.* Este é um erro comum e, como já vimos, pode ser um reflexo do desejo inconsciente do conselheiro de dominar e exercer controle. Quando os aconselhados recebem instruções sobre o que devem fazer, eles acabam confundindo a opinião do conselheiro cristão com a vontade de Deus, sentem-se culpados e incompetentes se não seguirem o conselho recebido e raramente aprendem como amadurecer espiritual e emocionalmente até o ponto de poderem tomar suas próprias decisões sem ajuda. O conselheiro e o aconselhando têm que trabalhar como um time em que o conselheiro atua como um professor treinador, cujo objetivo final é sair de campo.

6. *Envolvimento emocional em vez de objetividade.* Existe uma fronteira muito tênue entre ser carinhoso e se tornar tão envolvido a ponto de não poder prestar ajuda alguma. Isto acontece, principalmente, quando o aconselhando está muito perturbado, confuso ou enfrenta um problema semelhante àquele que o próprio conselheiro está passando.

O excesso de envolvimento emocional pode fazer com que o conselheiro perca a objetividade, e isto, por sua vez, reduz a eficácia do aconselhamento. Em certo sentido, as pessoas compassivas não conseguem evitar o envolvimento emocional, mas o conselheiro cristão pode resistir a esta tendência se vir o aconselhamento como uma relação de assistência profissional que pode ser limitada em termos de duração, ou número de sessões, número de conversas ou interrupção do agendamento. Essas limitações não têm o objetivo de colocar o conselheiro à parte, mas sim de ajudá-lo a manter a objetividade necessária para poder ajudar o aconselhando.

7. *Impaciente em vez de realista.* Muitos conselheiros ficam desanimados e até ansiosos quando não veem progresso imediato em seus aconselhados. Os problemas geralmente levam muito tempo para se desenvolverem e presumir que eles desaparecerão rapidamente por causa das intervenções do conselheiro não é uma postura muito realista. Mudanças instantâneas acontecem, mas são raras. O mais comum é levar um tempo até que o aconselhando abandone sua maneira de pensar e seu comportamento anteriores, substituindo-os por algo novo e melhor.

8. *Artificial em vez de autêntico.* Os conselheiros às vezes impõem a si mesmos o fardo de acreditar que devem ser perfeitos, saber sempre o que dizer e o que fazer, nunca cometer erros e ter sempre o conhecimento e a habilidade necessárias para resolver qualquer problema de aconselhamento.¹⁰ Conselheiros deste tipo geralmente têm dificuldade de admitir suas próprias fraquezas e falta de conhecimento. Eles ficam tão ansiosos de serem profissionais

bem sucedidos que se tornam artificiais, distantes e até pretensiosos. É difícil, talvez até impossível, para um aconselhando relaxar e falar de seus problemas honestamente com um conselheiro que dá a impressão de ser perfeito, alguém que “faz tudo certinho”.

Na história deste mundo, só houve um conselheiro que atingiu a perfeição, nunca cometeu erros e sempre disse o que devia. Nós, que somos seus seguidores, precisamos aprender a relaxar, admitir que todos somos passíveis de errar, parar de nos esconder detrás da máscara do profissionalismo, e confiar que Jesus nos dará as palavras e a sabedoria para aconselhar da melhor maneira.

9. Ficar na defensiva em vez de demonstrar empatia. A maioria dos conselheiros se sente ameaçada durante o aconselhamento, uma vez ou outra. A capacidade de ouvir com empatia fica bloqueada quando estamos sendo criticados, ou quando temos consciência de que não estamos ajudando, ou quando nos sentimos culpados, ou ainda quando o aconselhando parece que vai nos agredir.

Quando ameaças como estas surgem durante a terapia, devemos nos perguntar o porquê. Se não soubermos a resposta, devemos pensar em discutir o assunto com um amigo ou colega conselheiro. Quanto mais soubermos a respeito de nós mesmos, menor a probabilidade de sermos ameaçados pelos aconselhados.

O conselheiro deve manter uma atitude de vigilância se quiser evitar riscos como esses. Como ajudadores cristãos devemos honrar a Deus fazendo nosso trabalho da melhor maneira possível, pedindo perdão quando cometermos erros e encarando nossas falhas como situações de aprendizagem e degraus na escalada do aperfeiçoamento.

Quando assumimos papéis inadequados no processo de aconselhamento, devemos reestruturar a relação, se necessário até dizendo ao aconselhando o que tencionamos mudar (estabelecendo horários rígidos para as sessões, por exemplo recusando-se a largar o que estiver fazendo toda vez que um aconselhando telefonar, ou se tornando menos diretivo). Fazer esta reestruturação é sempre complicado porque envolve tomar de volta algo que foi dado. Mas não fazê-la significa continuar com a confusão de papéis e com um aconselhamento ineficiente.

Erros e troca de papéis não são tragédias irreversíveis. Um bom relacionamento com os aconselhados pode cobrir uma multidão de erros, mas não devemos usar isso como desculpa para fazermos nosso trabalho de qualquer jeito. “O conceito mais importante que devemos ter em mente é que o verdadeiro Conselheiro é Cristo; nós somos apenas seus agentes, fazendo seu trabalho e representando-o. Seu Santo Espírito é o nosso Consolador e Guia, e nos levará a libertar aqueles que ele mesmo trouxe até nós.”¹¹

A VULNERABILIDADE DO CONSELHEIRO

Aconselhar seria mais fácil se pudéssemos admitir que todo aconselhando quer ser ajudado, é honesto e irá cooperar inteiramente durante o processo. Infelizmente, isso nem sempre acontece. Alguns aconselhados têm o desejo consciente ou inconsciente de manipular, frustrar ou não cooperar. Essa é uma descoberta difícil para o conselheiro que quer ter sucesso, e cujo sucesso depende primordialmente da melhora do aconselhando. É sempre difícil trabalhar com pessoas que não cooperam e oferecem resistência. Se concordarmos em tentar ajudá-las, estaremos nos sujeitando à possibilidade de disputas de poder, exploração e fracasso.

Os três mecanismos que as pessoas mais usam para frustrar um conselheiro e aumentar a sua vulnerabilidade são:

1. **Manipulação.** Algumas pessoas são mestras na arte de conseguirem o que querem exercendo controle sobre os outros. Conta-se a história de um jovem e inseguro conselheiro que queria ajudar e, não desejando ser rotulado como “o antigo conselheiro, que não ligava a mínima”, ele estava determinado a fazer tudo para agradar. As sessões de aconselhamento se tornaram mais longas e frequentes. Em pouco tempo, o conselheiro estava dando telefonemas, entregando recados, fazendo pequenos empréstimos e até indo ao supermercado para o aconselhando, que constantemente expressava sua gratidão e, com voz chorosa, continua pedindo mais.

Conselheiros manipulados raramente fazem bem o seu trabalho. Pessoas que tentam manipular o conselheiro geralmente o fazem bem e sutilmente; para elas, a manipulação tornou-se um estilo de vida. O conselheiro precisa confrontar essas táticas, recusar-se a ceder a elas, e ensinar ao aconselhando maneiras mais satisfatórias de se relacionar com os outros.

Pode ser uma boa ideia perguntar sempre: “Será que estou sendo manipulado?” “Será que estou indo além de minhas responsabilidades?” “O que é que este aconselhando realmente deseja?” As vezes, as pessoas pedem ajuda para resolver um problema, mas o que elas realmente querem é o seu tempo e atenção, sua sanção a um comportamento pecaminoso ou danoso, ou o seu apoio como aliado num conflito familiar. As vezes, as pessoas procuram um conselheiro porque esperam que seus cônjuges, familiares ou padrões parem de reclamar de seu comportamento se pensarem que elas estão recebendo ajuda. Se você suspeitar desse tipo de desonestidade ou manipulação, é conveniente tocar no assunto com o aconselhando, esperar que ele discorde e, então, estruturar o aconselhamento de modo a evitar a ser manipulado ou explorado no futuro. Provavelmente é correto afirmar que “pessoas que têm um desejo sincero de ser ajudadas raramente se mostram exigentes”, desonestas ou manipuladoras.¹²

2. **Contratransferência.** De acordo com Freud, que foi quem cunhou este termo, a contratransferência ocorre quando as carências do conselheiro interferem no relacionamento terapêutico. Quando a sessão de aconselhamento se transforma num local onde procuramos resolver nossos próprios problemas, é pouco provável que os aconselhados consigam alcançar uma melhora, e podemos nos sentir tentados a dizer e fazer coisas que iremos lamentar mais tarde.

Suponha, por exemplo, que você sinta um forte impulso sexual ou romântico em relação a alguém que esteja aconselhando, ou que sinta vontade de ficar perto dessa pessoa e protegê-la, que tenha fantasias com ela entre as sessões, que fique procurando um jeito de evitar os clientes que lhe parecem desagradáveis, mas faça sessões mais longas com outros, que sinta necessidade do amor ou aprovação de um de seus aconselhados, ou ainda que se sinta tão íntimo de um deles a ponto de não conseguir mais discernir entre seus próprios sentimentos e os de seu cliente. Estes podem ser indícios de que suas próprias carências estão interferindo em seu trabalho.¹³ Talvez você tenha ficado tão envolvido emocionalmente com seus aconselhados que sua objetividade e, portanto, sua eficiência como conselheiro, acabaram se perdendo.

Todos os conselheiros passam por períodos em que sentem essas tendências. Reconhecer o perigo é o primeiro passo para não ficar enrolado e vulnerável. Também pode ser útil

discutir o assunto com um amigo perspicaz ou um outro conselheiro, pois eles podem ajudá-lo a manter as coisas na perspectiva certa e ajudá-lo a identificar problemas em sua vida que podem estar interferindo com sua atividade de assistência.¹⁴

3. Resistência. Muitas vezes, as pessoas vêm pedir ajuda porque querem alívio imediato do sofrimento mas, quando descobrem que o alívio permanente requer tempo, esforço e mais sofrimento, elas resistem ao processo terapêutico. Às vezes, os problemas trazem certos benefícios de que o aconselhando não quer abrir mão (por exemplo, atenção dos outros, compensação de uma deficiência, diminuição da responsabilidade; ou gratificações ainda mais sutis, tais como autopunição por suas atitudes erradas, ou a oportunidade de dificultar a vida dos outros).¹⁵ Como o sucesso do processo terapêutico acarretará a eliminação desses benefícios, o aconselhando não coopera. Há ainda as pessoas que se realizam e se sentem poderosas frustrando os esforços dos outros, inclusive dos conselheiros profissionais. Essas pessoas geralmente dizem a si mesmas “eu não tenho jeito mesmo – mas também, se esse conselheiro não consegue me ajudar não é lá grande coisa”. Então, o conselheiro continua a aconselhar, o cliente finge que coopera, e nada acontece.

Quando o processo de aconselhamento se inicia, as defesas psicológicas do aconselhando podem ser ameaçadas, e isto pode levar a ansiedade, raiva e falta de cooperação, que podem não ser conscientes, em alguns casos. Se a resistência persiste, pode ser necessária uma terapia mais profunda. Contudo, quando os aconselhados são bem ajustados, a resistência pode ser discutida com brandura e clareza. Faça o aconselhando perceber que, em última análise, o responsável pelo sucesso ou o fracasso do processo é ele mesmo, e não o conselheiro. O profissional fornece uma relação estruturada, evita ficar na defensiva e precisa reconhecer que sua eficiência como conselheiro (e como pessoa) não está sempre relacionada com a rapidez com que seus aconselhados melhoram.

É possível nos mantermos em alerta quanto a possíveis problemas em nosso processo de aconselhamento, se fizermos a nós mesmos (e uns aos outros) as seguintes perguntas:¹⁶

- Por que acho que esta é a pior (ou melhor) pessoa que já aconselhei?
- Por que motivo eu, ou o aconselhando, sempre nos atrasamos para a sessão?
Existe uma razão para que eu, ou o aconselhando, queiramos mais (ou menos) tempo de sessão do que o combinado?
- Será que eu tenho uma reação exagerada toda vez que essa pessoa diz alguma coisa?
- Eu fico entediado quando estou com essa pessoa? Isso acontece por causa dela, por minha causa, ou por ambos?
- Por que eu sempre discordo (ou concordo) com essa pessoa?
- Eu sinto vontade de encerrar esse relacionamento, ou de mantê-lo, mesmo sabendo que deveria acabar?
- Estou começando a sentir muita simpatia pelo aconselhando?
- Eu penso nessa pessoa frequentemente fora das sessões, tenho fantasias com ela, ou demonstro um interesse anormal por ela ou pelo seu problema? Se a resposta for afirmativa, por que isso acontece?

A SEXUALIDADE DO CONSELHEIRO

Sempre que duas pessoas trabalham em estreita cooperação para atingir um mesmo objetivo, surgem entre elas sentimentos de companheirismo e afeto. Quando suas origens e nível educacional são semelhantes e, principalmente, quando são de sexos opostos, os sentimentos de afeição geralmente apresentam um componente sexual.¹⁷ Esta atração sexual entre conselheiro e aconselhando tem sido chamada de “o problema de que os clérigos não falam”.¹⁸ Quer falemos sobre ele, ou não, o fato é que a maioria dos conselheiros enfrenta esse problema, uma vez ou outra.

O aconselhamento geralmente envolve a discussão de detalhes íntimos que jamais seriam abordados em outro contexto, principalmente entre um homem e uma mulher que não são casados um com o outro, e isto pode ser sexualmente excitante para ambos. O perigo de imoralidade aumenta mais ainda se:

- O aconselhando é atraente e/ou sedutor.
- As necessidades emocionais e sexuais do conselheiro não estão sendo preenchidas numa outra relação.
- O aconselhando dá sinais de que realmente precisa do conselheiro.
- O aconselhamento envolve discussões detalhadas a respeito de assunto sexualmente excitante.

Há muitos anos, Freud escreveu que influências sutis como essas “são perigosas, pois podem levar um homem a esquecer sua técnica e seus objetivos terapêuticos para ter uma experiência agradável”. E provável que todos os leitores conheçam casos de conselheiros, inclusive pastores, que passaram por cima de seus padrões morais “para ter uma experiência agradável”. Por causa disso, seus ministérios, suas reputações, a eficiência de seu aconselhamento e, em alguns casos, até seus lares foram destruídos – sem mencionar os efeitos adversos sobre os aconselhados envolvidos.¹⁹ Sentir atração sexual por um aconselhando é comum, e um conselheiro sensato deve fazer de tudo para manter o autocontrole.

1. *Proteção espiritual.* Meditar na Palavra de Deus, orar (incluindo-se aí a intercessão de outras pessoas), e confiar na proteção do Espírito Santo são medidas de importância crucial. Além disso, o conselheiro deve sempre vigiar por onde anda o seu pensamento. A fantasia geralmente precede a ação e um conselheiro vigilante não dá lugar a pensamentos lascivos. Concentre-se, em vez disso, em tudo o que é verdadeiro, respeitável, justo, puro, amável, e de boa fama.

Também é útil ter um outro crente a quem prestar contas de suas ações regularmente, pois isso pode ter um impacto muito grande em seu comportamento. Finalmente, cuidado para não cair na perigosa armadilha de pensar “isso só acontece com os outros; comigo não!” Esse é o tipo de orgulho que deixa qualquer um de nós particularmente vulnerável à tentação. Pensar desse jeito é ignorar o alerta da Bíblia: aquele que pensa estar em pé, veja que não caia.

Mas, e se você cair? Nós servimos a um Deus que perdoa²², mesmo que as cicatrizes (sentimentos de culpa, reputação arruinada ou casamento desfeito) possam permanecer pelo resto da vida. Todo pecado confessado diante de Deus é perdoado, mas nós temos a obrigação

de mudar nossa maneira de pensar e o nosso comportamento daí por diante, agindo de modo condizente com o ensinamento bíblico.

2. Reconhecimento dos sinais de alerta. O psiquiatra cristão Louis McBurney afirma que “em qualquer ponto da estrada florida que leva à destruição é possível voltar atrás e escapar, se conseguirmos identificar o perigo e antever as consequências desastrosas” de ceder às tentações sexuais durante o aconselhamento.²³ Os sinais de alerta podem ser externos (de outras pessoas) ou internos (dentro de nós).

Entre os sinais externos, podemos citar:

- Aumento da dependência – o aconselhando requer porções cada vez maiores de seu tempo e atenção.
- Demonstrações de apreço e elogios – o aconselhando vive enaltecendo o conselheiro e seus elogios tornam-se cada vez mais frequentes.
- Queixas de solidão – às vezes acompanhadas de declarações sobre a compaixão do conselheiro e seu desejo de ajudar a aliviar o sofrimento.
- Presentes – geralmente indicam um crescente envolvimento emocional e podem gerar, sutilmente, um senso de obrigação.
- Contato físico – geralmente começa com leves toques que vão se intensificando e levando a um envolvimento físico cada vez maior.
- Outros comportamentos sedutores. Observe, por exemplo, “como uma mulher se veste; se usa perfume; se insinua, a sério ou em tom de brincadeira, que o conselheiro é irresistível; se manda recados dizendo que seu marido está fora; ou se fala cada vez mais a respeito de sexo durante as sessões.” McBurney afirma que o conselheiro precisa ver essas bandeiras vermelhas e cortar o mal pela raiz.

O conselheiro também pode apresentar sinais semelhantes:

- Pensar no aconselhando entre uma sessão e outra e admirar sua personalidade.
 - Fazer comparações entre seu cônjuge e o aconselhando, esquecendo-se de que este último é uma pessoa que entrou recentemente em sua vida, é novidade, não exige nada e, provavelmente, está encantada com seu conselheiro.
 - Procurar oportunidades para encontrar-se com o aconselhando em reuniões sociais, ou aumentar a duração das sessões.
 - Ter fantasias sexuais com o aconselhando.
 - Sentir vontade de discutir seus problemas pessoais com o aconselhando, porque o considera uma pessoa sensível e carinhosa.
- O perigo disso tudo aumenta bastante se o casamento do conselheiro estiver em crise.

3. Imposição de limites. Estabelecer e manter limites explícitos ajuda a evitar alguns dos perigos que rondam os gabinetes de aconselhamento. Determine claramente a frequência e duração das sessões e não as altere; não fique pendurado no telefone com alguém que você está aconselhando; cuidado com os contatos físicos;²⁵ conduza as sessões num local apropriado e sente-se de maneira a evitar olhares indiscretos ou intimidades; não deixe o aconselhando

se estender em discussões detalhadas sobre questões sexuais. Evite toda aparência do mal²⁶ e nunca se esqueça de que todos nós temos que tomar cuidado para não cair em tentação.²⁷

4. Disposição mental. Não adianta nada negar nossos impulsos sexuais. Eles são comuns, muitas vezes embaraçosos, frequentemente excitantes, mas podem ser controlados. Lembre-se do seguinte:

(a) Consequências sociais. Ceder à tentação sexual pode acabar com a nossa reputação, destruir nosso casamento e tornar nosso aconselhamento ineficaz.

(b) Implicações profissionais. Ter intimidades sexuais com os aconselhados não ajuda os que já têm problemas e não melhora em nada nossa imagem profissional. Lembre-se de que você é um conselheiro profissional; procure também ser maduro.

(c) Princípio teológico. Envolvimento sexual fora do casamento é pecado. O psicanalista Viktor Frankl afirma que a pessoa “*não* está completamente condicionada e determinada; é ela quem determina se vai ceder ao condicionamento imposto pelo meio em que vive ou não. [...] Todo ser humano tem a liberdade de mudar a qualquer momento.”²⁸ Podemos usar a desculpa de que “foi o diabo quem nos obrigou a fazer isso ou aquilo”, mas a verdade é que o diabo só tenta; ele não nos força a nada. Nós tomamos a decisão de pecar, ignorando os alertas do Espírito Santo, que habita no interior de todos os crentes e é maior que Satanás (1João 4.4). Circunstâncias atuais, ou influências do passado, podem nos tornar mais vulneráveis à tentação, mas não eliminam nossa responsabilidade pessoal. Cada um de nós responde pelo seu próprio comportamento.

5. Proteção de um grupo de apoio. Para podermos resistir à atração sexual, é preciso admitir honestamente que o problema existe. Nesse sentido, ter um ou dois confidentes com que discutir o assunto pode ser de grande utilidade.

O primeiro da lista é o cônjuge. Um bom casamento não nos impede de sentir atração sexual por um aconselhando, mas influi decisivamente na nossa capacidade de resistir a ela.²⁹ As vezes, o conselheiro não discute esse assunto com seu cônjuge por medo de sua reação, por constrangimento, ou por não querer ferir seus sentimentos. Por causa disso, boas oportunidades de aprofundar a relação conjugal, receber apoio e restaurar a confiança mútua acabam se perdendo. Se um aconselhando ameaça seriamente o casamento de um conselheiro, é provável que a relação conjugal já estivesse em crise antes que ele entrasse em cena.³⁰

Abrir o coração com um conselheiro de nossa confiança, ou com um amigo íntimo, também ajuda a ver o problema sob uma ótica realista. Além disso, o fato de termos que prestar contas de nossos atos a este amigo cristão é algo extremamente positivo, pois ele pode interceder por nós, pedindo a Deus que nos proteja contra as tentações.

Mas será que a atração sexual deve ser discutida com o próprio aconselhando? Há casos em que isso pode ser feito, desde que contribua de alguma forma para o autoconhecimento e o amadurecimento dessa pessoa. Porém, os riscos envolvidos nessas discussões são imensos. Algumas pessoas podem achar que estão recebendo um convite sexual, enquanto outras, principalmente as imaturas e convencidas, podem acabar espalhando que o conselheiro está interessado nelas, o que teria consequências desastrosas em sua vida profissional. Antes de comentar seus impulsos sexuais com um aconselhando, é melhor discutir a questão com um amigo, ou outro terapeuta.

Quer você decida, ou não, revelar seus sentimentos, procure aplicar as sugestões dos parágrafos anteriores. Evite toda forma de flerte e considere a possibilidade de encaminhar a

pessoa para outro conselheiro, se perceber algum desses sinais: ansiedade durante as sessões, falta de concentração, fantasias sexuais, medo de desagradar o aconselhando, preocupação com pensamentos e fantasias entre uma sessão e outra, desejo de que a próxima sessão chegue logo para poder rever o aconselhando, acompanhado de temor de que seja cancelada, ou de que o aconselhamento termine.³¹

A ÉTICA DO CONSELHEIRO

A maioria das organizações que reúnem conselheiros profissionais (como o Conselho Regional de Psicologia, a Associação Brasileira de Terapia Familiar, e a Associação Brasileira de Aconselhamento Pastoral e o Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristãos) criaram códigos para proteger o público de práticas antiéticas e para orientar os conselheiros em suas decisões. Em geral, os profissionais cristãos procuram seguir esses códigos, mas como, para nós, a Bíblia é a Palavra de Deus, a Escritura é o padrão supremo que rege nossas decisões de ordem ética e moral.

O conselheiro cristão respeita cada indivíduo e reconhece seu valor como pessoa criada por Deus à sua imagem, desfigurada pelo pecado, mas amada por Deus e objeto da divina redenção. Toda pessoa tem sentimentos, pensamentos, vontade própria e livre arbítrio.

Como terapeuta, o conselheiro deseja o bem-estar do aconselhando e procura não manipular nem se intrometer em sua vida. Como servo de Deus, ele tem a responsabilidade de viver, agir e aconselhar de acordo com os princípios bíblicos. Como empregado, deve cumprir seus deveres e desempenhar suas tarefas com honestidade e competência. Como cidadão e membro da sociedade, deve obedecer às autoridades governamentais e contribuir para o bem da sociedade.

Quando todos têm os mesmos valores e princípios, o trabalho do conselheiro flui suavemente. Os problemas éticos surgem quando há conflitos de valores ou quando decisões difíceis precisam ser tomadas. Muitas dessas decisões (mas não todas) envolvem o sigilo das confidências. Por exemplo:

- Um aconselhando revela que infringiu a lei ou pretende prejudicar outra pessoa, e lhe pede sigilo. Você deve contar à polícia ou à futura vítima?
- A filha solteira do pastor presidente de sua igreja conta que está grávida e que pretende abortar. O que você faz com essa informação?
- Suponha que você exerça o cargo numa igreja. Um jovem chega e pede sua ajuda porque quer se sentir mais autoconfiante na hora de convencer as namoradas a manterem relações sexuais com ele. Qual deve ser sua atitude como conselheiro cristão que considera pecado fazer sexo antes do casamento? Sua resposta seria diferente se você trabalhasse numa instituição secular?
- Uma pessoa que terminou o seminário e está procurando colocação como pastor confessa no aconselhamento que é homossexual praticante. Se lhe pedirem para preencher um formulário de recomendação para esta pessoa, você menciona a questão, ou não diz nada?

Não é fácil responder a essas perguntas, pois o conselheiro tem o compromisso de manter sigilo das informações reveladas em confiança. Mas será que deve se manter fiel a este compromisso quando o bem estar do próprio aconselhando, ou de uma outra pessoa, está em risco? Nessas situações, devemos orientar o aconselhando a revelar essas informações diretamente às pessoas envolvidas (polícia, patrões, pais ou outros) e, via de regra, o conselheiro não deve divulgar nada sem o conhecimento do aconselhando.³²

Além disso, manda a ética que um conselheiro não dê orientação médica ou legal, nem ofereça quaisquer serviços a seus pacientes, sem que esteja habilitado para isso. Em países onde os conselheiros precisam de licença para exercer a profissão, seus serviços devem ser anunciados de forma clara e explícita, de acordo com a lei.³³ Pode ser também uma boa ideia consultar um advogado para saber das possibilidades de ser acionado judicialmente por exercício ilegal, erro terapêutico ou imperícia, e sobre a conveniência, ou não, de fazer um seguro contra isso.

Em todas as decisões que envolvem a ética, o conselheiro cristão deve procurar honrar a Deus, agir de conformidade com os princípios bíblicos, e respeitar o bem-estar do aconselhando e de outras pessoas. Quando for necessário tomar uma decisão delicada, o conselheiro deve discutir o assunto confidencialmente com um ou dois conselheiros cristãos e/ou com um advogado, médico ou pastor que possa ajudá-lo a tomar a decisão certa. Muitas vezes, essas consultas podem ser feitas sem que a identidade do aconselhando precise ser revelada. Quando tiver que enfrentar uma situação dessas, o conselheiro deve reunir o maior número possível de dados concretos (inclusive o que a Bíblia ensina sobre o assunto), confiar na direção de Deus e, então, tomar uma decisão sensata, com base nas evidências disponíveis.³⁴

ENFRENTANDO O ESTRESSE

Os alunos dos cursos de aconselhamento acham que o simples fato de estar ajudando as pessoas garante satisfação e realização profissional pelo resto da vida. Entretanto, a maioria de nós não demora muito a descobrir que aconselhar é um trabalho árduo, que muitas vezes o aconselhando não melhora e que o constante envolvimento com os problemas e misérias da humanidade nos deixa esgotados psicologicamente, física e, às vezes, até espiritualmente. Tudo isso contribui para o estresse do conselheiro – estado descrito por um autor como “uma progressiva perda de idealismo, energia e propósitos” que acomete os profissionais que desempenham tarefas de aconselhamento, em função da própria natureza de seu trabalho.³⁵ Muitas vezes, o estresse é acompanhado de sensações de inutilidade, impotência, fadiga, ceticismo, apatia, irritabilidade e frustração. Conselheiros que acreditam na importância do afeto da sinceridade e da empatia tornam-se frios, distantes, antipáticos, insensíveis, esgotados. Num esforço sutil e, às vezes, até inconsciente de se proteger, o profissional veste uma carapaça que ninguém consegue penetrar.

Para evitar este esgotamento, precisamos, em primeiro lugar, da força espiritual que vem através de longos períodos de oração e meditação nas Escrituras. Em segundo lugar, precisamos do apoio de pessoas cujo amor por nós não dependa de nossas realizações. Todos nós precisamos ter pelo menos uma pessoa amorosa e compreensiva com quem chorar de vez em quando; alguém que conheça nossas fraquezas, mas que nunca seria capaz de usar isso contra nós. Em terceiro lugar, é necessário fazer uma avaliação periódica de nossas motivações

para o sucesso. Devemos nos lembrar que nosso valor pessoal vem de Deus, e não de nossos sucessos e realizações.³⁷

Em quarto lugar, precisamos de períodos de descanso, sem ter que cumprir horários e atender gente o tempo todo. Jesus fazia isso, e nós devemos seguir o seu exemplo para poder ajudar as pessoas com o máximo da nossa capacidade. Em quinto lugar, certas coisas ajudam a evitar o desgaste, por exemplo, aproveitar as oportunidades de aperfeiçoamento ministerial, aprender a gerenciar conflitos, melhorar nosso processo de aconselhamento e aprender a dizer não. Finalmente, podemos dividir a carga de trabalho formando uma equipe de conselheiros leigos e auxiliares. O líder da igreja ou conselheiro cristão que centraliza todo o trabalho de aconselhamento está no caminho da ineficiência e do estresse. Louis McBurney acrescenta ainda que é bom manter o senso de humor e não dar tanta importância aos problemas.³⁸

O CONSELHEIRO DOS CONSELHEIROS

Muitos programas de treinamento profissional exigem que os alunos do curso participem de estágios supervisionados, treinamento de sensibilidade em grupo, terapia pessoal, ou experiências educacionais semelhantes. Cada uma dessas práticas tem como objetivo aumentar o autoconhecimento, facilitar a autoaceitação, e remover os bloqueios emocionais e psicológicos que prejudicam a eficácia do aconselhamento. Embora esses exercícios sejam muito úteis e altamente recomendados, muitas vezes ignoram a maior fonte de força e sabedoria que um conselheiro cristão tem à sua disposição – o Espírito Santo, que guia e habita todo crente.³⁹ Um cristão pode ficar tão envolvido com teorias e técnicas de aconselhamento, que acaba se esquecendo de qual é a verdadeira fonte de toda ajuda duradoura – o próprio Senhor Jesus. “A principal ajuda que um conselheiro cheio do Espírito Santo recebe não está baseada nas teorias mais recentes dos especialistas em aconselhamento e psicologia, mas na frase ‘Assim diz o Senhor’.”⁴⁰

A Bíblia descreve Jesus como o Maravilhoso Conselheiro.⁴¹ Ele é o conselheiro dos conselheiros – sempre disposto a animar, guiar e dar sabedoria aos que se dedicam à tarefa de ajudar seus semelhantes. Nunca é demais repetir que o conselheiro cristão realmente eficiente é apenas uma pessoa preparada que se dispõe a servir de instrumento através do qual o Espírito Santo irá transformar vidas. Quando o conselheiro está enfrentando ansiedades e confusões em seu trabalho, deve levar seus problemas a Deus, pois ele prometeu cuidar de nós e nos ajudar.⁴² Orar diariamente e estudar a Bíblia são atividades que mantêm aberto nosso canal de comunicação com aquele que é o nosso conselheiro e ajudador.

Em toda a Bíblia, vemos que Deus também trabalha através dos seres humanos. Na igreja primitiva, os crentes se dedicavam à “comunhão”, compartilhando tudo o que tinham e edificando uns aos outros em estreito relacionamento espiritual.⁴³ Deus muitas vezes ajuda seus filhos, inclusive os conselheiros, por meio de outras pessoas com quem podemos abrir o coração, ver as coisas na perspectiva certa, relaxar, orar e, às vezes, chorar. Sem o apoio, o encorajamento e as opiniões de um amigo crente em quem confia,⁴⁴ o trabalho do conselheiro tende a ser mais difícil e menos eficaz. Dois ou mais conselheiros podem se encontrar regularmente para ler a Bíblia, ouvir e orar uns pelos outros. Se você não tem

esse tipo de relacionamento, peça a Deus que o ajude a encontrar um colega ou dois com quem compartilhar seus problemas.

Muitos anos atrás, perguntaram a um grupo de conselheiros: Como vocês passariam o resto da vida, se tivessem condições financeiras de fazer qualquer coisa que quisessem? Dos mais de cem conselheiros entrevistados, só três responderam que gostariam de passar a vida inteira aconselhando pessoas e, dentre estes, só um gostaria de exercer a atividade como uma forma de lazer em seu tempo livre.⁴⁵ Aconselhar pode trazer um senso de realização à nossa vida, mas não é uma tarefa nada fácil. Se você for capaz de reconhecer isso sinceramente, seu ministério assistencial lhe trará mais satisfação e suas chances de ser um conselheiro cristão bem sucedido serão maiores.

NOTAS

1. Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978), 35-36.
2. Há muitos anos, um autor escreveu um livro em que insinuava que o aconselhamento em profundidade era, na verdade, “a compra de uma amizade” por pessoas que precisam de um “amigo profissional”; veja William Schofield, *Psychotherapy: The Purchase of Friendship* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1964).
3. Erich Fromm, *A Arte de Amar* (Martins Fontes, 2000). Agradeço a Barry Estadt por aplicar esta ilustração à arte do aconselhamento; veja Barry K. Estadt, *Pastoral Counseling* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1984).
4. Para uma discussão mais aprofundada sobre este assunto veja Gerard Corey, Marianne Schneider Corey e Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3rd ed. (Monterrey, Calif.: Brooks/Cole, 1988), 33-43.
5. Fromm, *A Arte de Amar*.
6. Rm 12.7; Ef 4.11.
7. Maurice E. Wagner, “Hazards to Effective Pastoral Counseling, Part One”, *Journal of Psychology and Theology* 1 (July 1973): 35-41; Part Two, 1 (October 1973): 40-47.
8. *Ibid.*, Part 1, 37.
9. Para um panorama deste método veja Capítulo 7, “Brief Counseling”, in Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986). Uma discussão mais completa é apresentada por Richard A. Wells, *Planned Short-term Treatment* (New York: Free Press, 1982). Para uma discussão em linguagem mais popular veja “Quick-Fix Therapy”. *Newsweek*, 26 May 1986. 74-76.
10. Corey et alii, *Issues and Ethics*, 38-39.
11. Wagner Part 2, 46-47. Neste ponto, Wagner cita 2Tm 2.24-26.
12. William E. Hulme, “The Counselee Who Exploits the Counselor”, *Pastoral Psychology* (June 1962): 31-35.
13. Para uma excelente discussão destas questões veja Corey et alii, *Issues and Ethics*, 46-53.
14. A. F. X. Calabrese, “Countertransference”, in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 254-55.
15. Armand M. Nicholi, Jr., ed., *The Harvard Guide to Modern Psychiatry* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1978), 9.
16. Adaptado de Eugene Kennedy, *On Becoming a Counselor* (New York: Seabury, 1977).
17. Nathaniel S. Lehrman, “The Normality of Sexual Feelings in Pastoral Counseling”, *Pastoral Psychology* 105 (June 1960): 49.
18. Charles L. Rassieur, *The Problem Clergymen Don't Talk About* (Philadelphia: Westminster, 1976).
19. Os efeitos negativos sobre os aconselhados foram documentados por Nicholi, *Harvard Guide to Modern Psychiatry*.
20. Fp 4.8.
21. 1Co 10.12. Para uma discussão mais aprofundada dessas questões veja Randy Alcorn, “Strategies to Keep From Falling”, *Leadership* 9 (Winter 1988): 42-47.
22. 1Jo 1.9.

23. Louis McBurney, *Counseling Christian Workers* (Waco, Tex.: Word, 1986), 268-70.
24. Ibid., 269. Esses assuntos são discutidos mais a fundo por Andre Bustanoby, "Counseling the Seductive Female", *Leadership* 9 (Winter 1988): 48-54.
25. O toque e o abraço podem ser terapêuticos, mas o conselheiro precisa analisar como o aconselhando pode interpretar este contato. Pergunte a si mesmo se costuma tocar mais certos aconselhados do que outros. Por que você faz isso? O toque é uma forma de satisfazer suas próprias carências? Para examinar um livro escrito em linguagem simples que defende o toque terapêutico veja John R. Hornbrook e Dorothy Fanberg Bakker, *The Miracle Touch* (Lafayette, La.: Huntington, 1985).
26. ITs 5.22.
27. 1Co 10.12.
28. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Pocket Books, 1963), 206-7 (publicado no Brasil pela Ed. Vozes sob o título *Em Busca de Sentido*).
29. 1Jo 4.4.
30. Rasseur descobriu isso em sua pesquisa com pastores. Relatado em *The Problem Clergymen Don't Talk About*, 32-34, e outros trechos; veja também Michael E. Phillips, "What I Can, and Can't, Discuss at Home", *Leadership* 9 (Spring 1988): 52-56.
31. Ibid., 131.
32. Ibid. 116-17.
33. Você pode se informar sobre licenciamento junto aos órgãos competentes.
34. Para mais informações sobre esses assuntos veja Corey et alii, *Issues and Ethics*, e John C. Hoffman, *Ethical Confrontation in Counseling* (Chicago: University of Chicago Press, 1979). Nenhum desses livros adota uma perspectiva cristã evangélica, mas ambos são úteis e dão o que pensar.
35. Jerry Edewich com Archie Brodsky, *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions* (New York: Human Science Press, 1980), 14.
36. Para informações mais detalhadas veja Charles F. Warnath e John F. Shelton, "The Ultimate Disappointment: The Burned-Out Counselor", *Personnel and Guidance Journal* 55 (December 1976): 172-95; C. Maslach, *Burnout: The Cost of Caring* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1982); Herbert Freudenberger e Geraldine Richelson, *Burnout: The High Cost of Achievement* (New York: Bantam, 1981); Charles Perry, *Why Christians Burn Out* (Nashville: Thomas Nelson, 1982); Raymond T. Brock, "Avoiding Burnout Through Spiritual Renewal", in *The Holy Spirit and Counseling*, ed. Marvin G. Gilbert e Raymond T. Brock (Peabody, Mass.: Hendrickson Publishers, 1985), 88-102; e Victor Savicki e Eric Cooley, "The Relationship of Work Environment and Client Contact to Burnout in Mental Health Professionals", *Journal of Counseling and Development* 65 (Janeiro 1987): 249-52.
37. McBurney discute este assunto com mais detalhes em *Counseling Christian Workers*, 179-81.
38. Ibid.
39. Rm 8.9-10; 1Co 3.16; 6.19.
40. Allen Groff, "The Devotional Life of the Counselor", in *The Holy Spirit*, 67.
41. Is 9.6.42.
42. Sl 55.22; 1Pe 5.7.
43. Para uma excelente discussão sobre comunhão veja Jerry Bridges, *True Fellowship* (Colorado Springs: NavPress, 1985).
44. Um pastor conselheiro chamou este relacionamento de "coleguismo" – relacionamento íntimo com colegas que dão apoio e incentivo; veja em Estadt, *Pastoral Counseling*, 76-79. Para uma perspectiva mais teológica sobre amigos espirituais, veja Kenneth Leech, *Soul Friend: The Practice of Christian Spirituality* (New York: Harper & Row, 1980); e Tilden H. Edwards, *Spiritual Friend* (New York: Paulist Press, 1980). A importância dos amigos espirituais é discutida sob um ponto de vista mais psicológico por David G. Benner, *Psychotherapy and the Spiritual Quest* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988).
45. Summer H. Garte e Mark L. Rosenblum, "Lighting Fires in Burned-Out Counselors", *Personnel and Guidance Journal* (November 1978): 158-60.

Aspectos centrais do aconselhamento

A Bíblia traz muitos exemplos de necessidades humanas. Suas páginas falam de ansiedade, solidão, desânimo, dúvida, tristeza, violência, sexo anormal, amargura, pobreza, cobiça, tristeza, tensões interpessoais e muitos outros problemas – às vezes na vida dos maiores santos.

Jó, por exemplo, foi um homem temente a Deus, famoso, rico, e extremamente respeitado por seus contemporâneos. De repente, seu mundo desabou. A riqueza e a saúde foram embora; os filhos morreram durante uma tempestade, e seu coração chorou amargamente a dor da perda; em vez de consolá-lo, sua esposa começou a reclamar da vida e dar palpites infelizes; os três amigos não ajudaram muito, e ele deve ter sentido que Deus estava muito longe, num lugar inatingível.

Foi então que apareceu Eliú, um jovem que se dispôs a ouvir o que Jó tinha a dizer e escutar seus argumentos. Ele criticou os conselheiros bem intencionados, mas insensíveis, que queriam ajudar e acabaram apenas fazendo críticas e censuras. Ao contrário deles, esse jovem demonstrou compaixão, uma disposição humilde de se colocar no mesmo nível de Jó (sem bancar o santarrão), coragem para confrontar e um desejo irrevogável de levar aquele homem sofredor à presença do Deus soberano que tem poder para socorrer nos momentos de necessidade. Agindo assim, Eliú foi o único conselheiro que teve sucesso onde todos os outros falharam.¹

Há muitos anos, um ex-presidente da Associação Psicológica Americana fez uma estimativa de que, apesar de todo o conhecimento que temos hoje, três em cada quatro conselheiros desempenham mal a sua função. Pesquisas recentes demonstraram que a maioria dos pastores se sente despreparada para assumir as responsabilidades do aconselhamento e grande parte deles não sabe aconselhar corretamente.² Há evidências de que os conselheiros incompetentes, e até nocivos, são maioria.³

Entretanto, há alguns que têm sucesso e aconselham com muita eficiência. Essas pessoas têm uma personalidade que irradia sinceridade, compreensão e compaixão, e têm um jeito todo especial de confrontar de forma honesta e construtiva. Outra característica desses conselheiros é sua habilidade na aplicação de técnicas que ajudam o aconselhando a atingir objetivos específicos.⁴

Neste capítulo, começaremos examinando os objetivos do aconselhamento. Em seguida, discutiremos o relacionamento entre as duas partes envolvidas no aconselhamento, faremos um resumo de algumas técnicas básicas de aconselhamento e daremos um panorama do processo de aconselhamento. Finalmente, apresentaremos as bases teóricas que norteiam os principais métodos.

OS OBJETIVOS DO ACONSELHAMENTO

Por que as pessoas procuram um conselheiro? O que elas desejam? Quais são as razões que levam um conselheiro a tentar ajudar essas pessoas? Estas são perguntas difíceis de responder, pois cada uma delas pode ter várias respostas, dependendo do aconselhando e do próprio conselheiro.

Os problemas que um conselheiro cristão pode esperar encontrar em seu gabinete envolvem oração, falta de fé, questões doutrinárias, crescimento espiritual e sentimentos de culpa por causa de algum pecado. Uma pesquisa revelou, no entanto, que apenas 10 por cento dos assuntos tratados em aconselhamento pastoral giram em torno de questões religiosas como essas.⁵ Na maior parte das vezes, as pessoas trazem problemas matrimoniais, crises, depressão, conflitos interpessoais, confusão e outros dramas do cotidiano.

Jesus se preocupava com esse tipo de problema. Ele afirmou que tinha vindo para dar vida, e vida em abundância.⁶ Naquele que, certamente, é o versículo mais conhecido da Bíblia, Jesus revelou o propósito de Deus ao enviar seu Filho ao mundo – “para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.” Jesus tinha, portanto, duas metas para os indivíduos: vida abundante na terra e vida eterna no céu.

O alvo principal de todo conselheiro que é discípulo de Jesus Cristo também é este: mostrar às pessoas como ter vida abundante e levá-las a encontrar o caminho da vida eterna prometida a todo aquele que crê. Se levarmos a sério a Grande Comissão, teremos um desejo ardente de ver todos os nossos aconselhados se tornarem discípulos de Jesus Cristo. Se levarmos a sério as palavras de Jesus, chegaremos à conclusão de que só aqueles que procuram viver de acordo com os ensinamentos do Senhor podem ter uma vida realmente abundante.

No entanto, todo mundo sabe que existem muitos crentes sinceros que terão a vida eterna no céu, mas cuja vida na terra não tem nada de abundante. Essas pessoas precisam de aconselhamento, algo que envolve outras coisas além do evangelismo e da educação cristã tradicional. O aconselhamento pode, por exemplo, ajudá-las a identificar padrões de pensamento que geram atitudes negativas, aperfeiçoar seus métodos de relacionamento interpessoal, ensinar novos comportamentos, orientá-las em decisões difíceis, ajudá-las a mudar seu modo de viver, ou ensiná-las a mobilizar recursos internos nos momentos de crise. Em alguns casos, o aconselhamento guiado pelo Espírito Santo consegue libertar o indivíduo de complexos arraigados, memórias do passado ou atitudes que estão impedindo o seu amadurecimento. Para o incrédulo, esse aconselhamento pode funcionar como uma

espécie de “pré-evangelismo”⁸, removendo alguns obstáculos que impedem a conversão. Evangelismo e discipulado são, portanto, os alvos principais de um conselheiro cristão, embora não sejam os únicos.⁹

Então, quais são os outros? Muitas pessoas têm apenas uma vaga noção do que esperam do aconselhamento – exceto o fato de que querem se conhecer melhor ou se sentir bem. Se seus conselheiros também forem vagos desse jeito, a terapia terá grandes chances de ser ineficaz e sem objetivo. As metas específicas dependem fortemente do problema do aconselhando, mas existem alguns elementos que, provavelmente, aparecem em todas as listas:

1. *Autoconhecimento*. Entender a si mesmo é, geralmente, o primeiro passo para a cura. Muitos problemas são gerados pelo próprio indivíduo, mas o aconselhando pode não ter condições de reconhecer sozinho a existência de ideias preconcebidas, modos de pensar prejudiciais ou comportamentos autodestrutivos. Por exemplo, há pessoas que chegam dizendo “ninguém gosta de mim” e não conseguem ver que esse tipo de reclamação incomoda os outros de tal forma que acaba se tornando uma das maiores razões para a rejeição. Uma das metas do aconselhamento é levar o aconselhando a perceber com clareza o que acontece no seu interior e no mundo à sua volta e, para isso, o terapeuta precisa usar toda a sua perspicácia e objetividade.

2. *Comunicação*. Todo mundo sabe que muitos problemas conjugais estão relacionados com falhas na comunicação do casal. Em outros tipos de relacionamento interpessoal ocorre a mesma coisa. Muitas pessoas são incapazes de se comunicar, ou não querem fazê-lo. O aconselhando deve ser estimulado a expor seus sentimentos, pensamentos e emoções de maneira clara e precisa. Esse tipo de comunicação exige que a pessoa aprenda a se expressar com clareza e a interpretar corretamente as mensagens transmitidas pelos outros.

3. *Aprendizado e mudança de comportamento*. A maior parte de nossos comportamentos, senão todos, são aprendidos. O aconselhamento, portanto, inclui ajudar o aconselhando a desaprender comportamentos nocivos, substituindo-os por outras formas de ação mais produtivas. Esse tipo de aprendizado ocorre através do ensino, da imitação de um modelo, que pode ser o próprio conselheiro ou outra pessoa, e da experiência prática baseada na tentativa e erro. Em alguns casos, é necessário analisar também qual foi o motivo do fracasso, para que o aconselhando possa corrigir o erro e tentar de novo.

Suponha, por exemplo, que você esteja aconselhando um jovem que se sente inseguro para namorar. O namoro é um comportamento aprendido. Se você reler os parágrafos anteriores, certamente irá pensar em várias formas de ajudar essa pessoa.

4. *Autorrealização*. Alguns autores têm enfatizado a importância de ajudar as pessoas a atingirem e manterem o máximo de seu potencial. Este conceito é denominado “autorrealização” e alguns conselheiros afirmam que essa é uma meta intrínseca de todo ser humano, quer esteja ele passando por aconselhamento ou não. No caso de um crente, esse termo deveria ser substituído por “Cristo-realização”, indicando que o alvo da vida é ser perfeito em Cristo, desenvolvendo ao máximo nossas potencialidades através do poder do Espírito Santo, que nos dá maturidade espiritual.¹⁰

5. *Apoio*. Muitas vezes, as pessoas conseguem atingir todos os objetivos apresentados acima e desempenhar suas funções adequadamente, exceto por períodos temporários de estresse ou em momentos de crise. Esses indivíduos precisam receber apoio, encorajamento

e ajuda para “levar sua carga” durante um período, até que possam mobilizar novamente seus recursos emocionais e espirituais para enfrentar os problemas da vida.

6. Integridade espiritual. Em seu livro sobre aconselhamento, Howard Clinebell escreve que o cerne do cuidado pastoral e do aconselhamento consiste em ajudar as pessoas a lidar com suas necessidades espirituais e atingir a integridade espiritual.¹¹ Embora falar de religião possa, às vezes, ser um artifício que o aconselhando utiliza para esconder seus problemas psicológicos e emocionais, o contrário também acontece. Os aconselhados muitas vezes têm dificuldade de ver, ou admitir, que todos os problemas humanos têm uma dimensão espiritual.¹² Muitos concordariam com a tão citada conclusão de Carl Jung a respeito de seus pacientes acima de trinta e cinco anos: “não encontrei nenhum cujo problema, em última análise, não fosse o de encontrar uma explicação religiosa para a vida”. O conselheiro cristão, portanto, tem um papel de líder espiritual que orienta o crescimento do aconselhando, ajuda-o a enfrentar conflitos de natureza espiritual e o torna capaz de descobrir crenças e valores significativos. Em vez de tentar estabelecer um diálogo com o aconselhando, o cristão se esforça para manter um “trialogo” que envolva a presença de Deus no centro do processo de aconselhamento realmente eficiente.¹³

Quando o conselheiro tenta impor seus próprios alvos ao paciente, o aconselhamento quase nunca surte efeito. A melhor coisa a fazer é trabalhar em conjunto com o aconselhando no estabelecimento das metas terapêuticas.¹⁴ Estas devem ser objetivas (e não vagas), realistas e, se houver mais de uma, organizadas numa sequência lógica que estabeleça prioridades e, talvez, o tempo dedicado a alcançar cada uma delas.

O RELACIONAMENTO ENTRE CONSELHEIRO E ACONSELHANDO

Muitas pessoas relutam em procurar aconselhamento. Não é fácil para ninguém admitir que precisa de ajuda. Alguns indivíduos têm um verdadeiro terror dos conselheiros e morrem de medo das perguntas que eles podem fazer. Já outros, têm problemas tão embaraçosos, ou tão íntimos, que não se sentem à vontade para discuti-los. Os crentes, muitas vezes, acham que deveriam ser capazes de resolver sozinhos todos os seus problemas, de modo que o aconselhamento é considerado por muitos como uma demonstração de fracasso espiritual.

O bom conselheiro conhece essas inseguranças e procura ajudar o aconselhando a relaxar. Uma coisa que ajuda é procurar criar uma “atmosfera terapêutica”¹⁶, onde o aconselhando se sinta confortável e não haja muitas distrações, nem interrupções. Isso pode acontecer num gabinete ou num centro terapêutico, mas é possível prestar ajuda eficaz em quase qualquer lugar. Para algumas pessoas, um cantinho discreto num restaurante pode ser menos ameaçador do que o ambiente mais formal do consultório.

Contudo, mais importante que o local é o relacionamento entre o terapeuta e o paciente. Muitos conselheiros concordam com o autor que afirmou que o relacionamento é o “principal elemento no processo de ajudar as pessoas.”¹⁷

Como se constrói esse relacionamento terapêutico? Há muitos anos, num estudo realizado com pacientes hospitalizados e vários conselheiros, descobriu-se que os relacionamentos evoluíam e os pacientes melhoravam quando os terapeutas demonstravam alto grau de calor humano, sinceridade e empatia.¹⁸ Quando essas qualidades estavam ausentes, os pacientes pioravam. É claro que é importante ser sensível e usar todas as técnicas disponíveis

para fazer com que o aconselhando se sinta à vontade, mas, ao que parece, são as características pessoais do conselheiro que propiciam o estabelecimento de uma relação terapêutica eficaz.

1. *Calor humano*. Esta expressão implica em atenção, respeito e numa preocupação sincera, porém não sufocante, com o bem estar do aconselhando, independentemente de suas ações ou modo de pensar. Jesus demonstrou essa qualidade ao encontrar a samaritana no poço. Embora os padrões morais daquela mulher fossem baixos, e Jesus jamais tivesse feito vista grossa ao pecado, ele a respeitou e tratou-a como um ser humano que tinha valor. A ternura e o cuidado de Jesus deviam ser traços bem marcantes de sua personalidade.

2. *Sinceridade*. O conselheiro sincero é autêntico – aberto, honesto, alguém que não recorre à falsidade, nem se coloca em posição superior. Ser sincero significa ser espontâneo, mas não impulsivo; ser franco, mas não insensível. O conselheiro autêntico demonstra o que é realmente, sem a hipocrisia de pensar uma coisa e dizer outra.

3. *Empatia*. O que o aconselhando pensa? Como ele se sente, realmente? Quais são seus valores, crenças, conflitos íntimos e feridas da alma? O bom conselheiro está sempre sensível a essas questões, é capaz de compreendê-las e usa suas palavras e gestos de forma a fazer com que o aconselhando perceba isso. Empatia é exatamente essa capacidade de “sentir o mesmo” que o aconselhando. É possível ajudar as pessoas mesmo sem compreendê-las inteiramente, mas o conselheiro que consegue transmitir empatia (principalmente no início do processo terapêutico) tem maiores chances de sucesso.

O calor humano, a sinceridade e a empatia encontram-se entre os atributos mais citados nas definições de um bom conselheiro. Entretanto, há outras características que também são importantes. Por exemplo, conselheiros eficientes costumam ser capazes de lidar sozinhos com seus problemas. Eles praticamente não apresentam conflitos incapacitantes, inseguranças e complexos. Além disso, são compassivos, interessam-se pelas pessoas, estão conscientes de suas próprias motivações e sentimentos, tendem a ser mais abertos do que reservados, são confiáveis, atraem o afeto das pessoas e têm conhecimentos profundos sobre aconselhamento. Sob o ponto de vista cristão, podemos resumir tudo isso afirmando que a vida do conselheiro deve demonstrar evidência do fruto do Espírito Santo¹⁹: alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio e talvez o mais importante de todos – amor.²⁰

Esse aspecto foi ressaltado por um dos ex-presidentes da Associação Psicológica Americana, ao afirmar que o amor é “de longe, o maior agente terapêutico [...] algo que a psiquiatria profissional não é capaz de criar, focalizar, nem liberar.”²¹ Será que o cristianismo pode ter sucesso onde os métodos seculares de aconselhamento falham, já que sua forma de abordar os desafios da vida se baseia inteiramente no amor? – perguntava esse autor. Isso levanta uma questão instigante para todo conselheiro cristão: uma forma fundamental de ajudar as pessoas é amá-las – pedir a Deus que derrame seu amor pelos necessitados através de nós e orar para que ele nos faça cada vez mais amorosos.

Para algumas pessoas, a experiência do amor é suficiente para provocar mudanças, mas para muitas outras, é necessário algo mais. Muitos anos atrás, um famoso psiquiatra infantil escreveu um livro intitulado *Love Is Not Enough* (Só Amar Não Basta). Muitas vezes é necessário disciplinar, estruturar e fazer outras intervenções terapêuticas.²² O conselheiro cristão eficiente procura desenvolver relacionamentos baseados no amor com seus aconselhados, mas também se esforça para conhecer e aprender a aplicar as técnicas básicas de aconselhamento.

AS TÉCNICAS DE ACONSELHAMENTO

Em muitos aspectos, conselheiro e aconselhando tornam-se amigos que trabalham juntos para resolver um problema.²³ Porém, ao contrário das conversas casuais entre amigos, o relacionamento terapêutico tem um propósito bem definido – ajudar o aconselhando. As necessidades do terapeuta são preenchidas em outras interações e ele não depende do aconselhando para obter amor, segurança ou auxílio. Os conselheiros põe de lado seus próprios conflitos, procuram conhecer as carências do aconselhando e transmitir compreensão e desejo de ajudar.

Quando se trata de ajudar as pessoas, não existem fórmulas milagrosas. O processo de aconselhamento pode ser complicado e não é fácil resumir-lo em alguns parágrafos. Mesmo assim, existem algumas técnicas básicas usadas na maioria das situações de aconselhamento:

1. Dar atenção. O conselheiro deve procurar mostrar ao aconselhando que está prestando atenção a tudo o que ele diz. Isso envolve (a) contato visual – olhar nos olhos da pessoa, mas não fixamente, como forma de transmitir compreensão e desejo de ajudar; (b) postura – que deve ser relaxada e não tensa, inclinando-se, periodicamente, na direção do aconselhando; e (c) gestos – naturais, mas não excessivos, nem de um tipo que possa distrair a atenção do interlocutor. O conselheiro deve ser cortês, gentil e fortemente motivado a compreender os outros.

Quando você estiver conduzindo uma sessão de aconselhamento, é importante reconhecer que seu cansaço, impaciência, preocupação com outros assuntos, distração ou inquietação podem desviar sua atenção do paciente. Ajudar as pessoas é uma tarefa trabalhosa e que envolve sensibilidade, preocupação sincera com o aconselhando e atenção a cada detalhe que ele possa estar tentando comunicar.

2. Ouvir. Ouvir alguém não é, simplesmente, escutar o que ele diz de forma passiva ou indiferente, mas exige uma participação ativa do ouvinte. Para que o processo seja eficiente, o ouvinte deve:

- Ser capaz de deixar de lado seus próprios conflitos, tendências e preocupações para poder se concentrar no que o aconselhando está transmitindo.
- Evitar sutis expressões, verbais ou não, de desaprovação ou julgamento em relação ao que está sendo dito, mesmo quando o conteúdo for repugnante.
- Manter os olhos e ouvidos bem abertos para detectar mensagens transmitidas pelo tom de voz, postura, gestos, expressões faciais e outras pistas não verbais.
- Ouvir não apenas o que está sendo dito, mas perceber o que está sendo omitido.
- Aguardar pacientemente durante os períodos de silêncio ou acessos de choro em que o aconselhando está reunindo coragem para falar de algum fato doloroso, ou apenas organizando o pensamento e se recompondo para continuar a sessão.
- Olhar para o aconselhando quando ele estiver falando, mas sem encarar nem deixar que os olhos fiquem passeando pela sala.
- Ter consciência de que é possível aceitar o aconselhando, sem que isso signifique ter que compactuar com suas ações, valores ou crenças. Jesus aceitou a mulher apanhada em adultério, muito embora não aprovasse seu comportamento.²⁴

Pode ser útil tentar colocar-se na posição do aconselhando e procurar ver as coisas sob o seu ponto de vista.

É fácil ignorar tudo isso, deixar a mente vagar (principalmente quando a história do paciente é maçante ou repetitiva), ou então descambar para o excesso de explicações e conselhos. Quando isso acontece, o aconselhando acha que o terapeuta não o compreende e, muitas vezes, começa a omitir detalhes ou não fala honestamente sobre seus problemas. Conselheiros que falam muito podem dar boas orientações, mas raramente são ouvidos e muito menos atendidos, já que os aconselhados pensam que o terapeuta não entendeu realmente o que se passa com eles. Em contrapartida, ouvir atentamente é uma forma de dizer ao aconselhando “Estou realmente interessado e me importo com o que você está dizendo.” Quando, ao invés de ouvir, o terapeuta tenta aconselhar apenas dando instruções, na maioria das vezes está expressando sua própria insegurança ou incapacidade de lidar com tópicos vagos, ameaçadores ou sentimentais.

3. Responder. Não se deve supor que a única coisa que o conselheiro faz é ouvir. Jesus era bom ouvinte (lembre-se do tempo que ele dedicou àqueles dois discípulos perplexos na estrada de Emaús), mas os métodos que ele utilizava para ajudar as pessoas também envolviam ações e respostas verbais objetivas.

A *condução* é a técnica pela qual o conselheiro vai direcionando suavemente a conversação. Perguntas curtas como “O que aconteceu depois?” e “O que você quer dizer com ...?” mantêm a conversa numa direção que possa fornecer informações relevantes.

Comentar é um meio de fazer o aconselhando perceber que estamos acompanhando o que ele diz e que conseguimos compreender como ele se sente e o que pensa. “Você deve se sentir meio ...”, “Aposto que isso te deixou frustrado”, “Deve ter sido engraçado” são frases que comentam o que está sendo dito durante o aconselhamento. Tenha o cuidado de não fazer comentários toda hora; faça-os periodicamente. Procure não repetir palavra por palavra o que o aconselhando disser, pois isso é irritante. Resista à tentação de começar quase todas as frases da mesma maneira como, por exemplo, “Acho que deve ter sido ...” ou “Parece até que eu estou vendo ...”. Resumir, periodicamente, o que foi dito pode ser uma boa maneira de comentar e estimular o aconselhando a aprofundar seu relato. O conselheiro pode resumir sentimentos (“isso deve ter doído”) e/ou os temas gerais abordados na sessão (“Depois de tudo isso que você disse, me parece que houve uma porção de fracassos seguidos”). Sempre que fizer um comentário, dê ao aconselhando um tempo para responder ao que você acabou de dizer.

Perguntar, desde que feito com jeito, pode trazer uma série de informações. As melhores perguntas são aquelas que requerem pelo menos uma frase ou duas como resposta (por exemplo, “Como é que vão as coisas no casamento?”, “O que é que está te aborrecendo?”). Evite as perguntas que podem ser respondidas só com uma palavra (“Você é casado?”, “Está se sentindo infeliz?”, “Quantos anos você tem?”). Conselheiros principiantes costumam perguntar mais que os experientes e, como o excesso de perguntas pode travar a comunicação, os alunos geralmente são ensinados a perguntar pouco. Também devem ser evitadas perguntas que começam com “Por que”, pois elas passam a ideia de julgamento ou podem levar a longas discussões intelectuais que impedem o aconselhando de atacar as verdadeiras raízes do problema.

Confrontar não significa atacar nem condenar impiedosamente uma outra pessoa. Quando confrontamos, apresentamos ao aconselhando uma ideia que ele pode nunca ter tido, ou jamais teria sozinho. A confrontação pode levar os aconselhados a perceber que estão em pecado e a reconhecer suas falhas, inconsistências, desculpas, pensamentos negativos, ou comportamentos derrotistas. A melhor maneira de confrontar é fazer nossas colocações de forma gentil, amorosa e sem parecer que estamos julgando a outra pessoa.

Às vezes, a confrontação leva o aconselhando a confessar seu pecado e passar por uma significativa experiência de perdão. Contudo, muitas vezes o que acontece é que a pessoa demonstra resistência, culpa, ressentimento ou raiva. É importante deixar que a pessoa responda verbalmente à confrontação, dando-lhe tempo para discutir alternativas de comportamento.

Alguns cristãos têm sugerido que confrontação e aconselhamento são sinônimos, mas esta afirmação não encontra apoio, nem na Bíblia, nem na psicologia. Confrontar é uma parte importante, e às vezes difícil, do aconselhamento, mas não é a única técnica que se pode usar para ajudar as pessoas.

Informar é apresentar fatos e dados para serem assimilados pelas pessoas. Evite dar muitas informações de uma vez só, seja claro, e lembre-se de que, quando as pessoas estão passando por um problema, elas reagem melhor às informações que são relevantes para as suas necessidades ou preocupações mais imediatas. Esta atividade é bastante comum e largamente empregada no aconselhamento. Já dar conselhos é algo bem mais controverso.

As pessoas que gostam de dar conselhos geralmente não têm suficiente conhecimento da situação para fazê-lo de forma adequada. Além disso, sua postura muitas vezes leva o aconselhando a se acomodar numa atitude de dependência e se, no fim das contas, as coisas não derem certo, o culpado é sempre o conselheiro. Sempre que lhe pedirem um conselho, ou você mesmo se sentir inclinado a isso, procure se certificar de que tem todas as informações necessárias sobre a situação. Verifique, também, se você tem conhecimento e experiência suficientes para dar um conselho sensato à outra pessoa. Em seguida, pergunte a si mesmo quais podem ser as consequências de dar esse conselho. Será que o aconselhando vai ficar mais dependente? Como você vai se sentir se o paciente não aceitar seu conselho, ou se, no fim das contas, ficar provado que você estava errado? Se você acabar optando por dar o conselho, diga que é apenas uma sugestão, dê um tempo para que o aconselhando manifeste sua opinião e acompanhe o desenrolar dos fatos para ver se o conselho foi realmente útil.

Interpretar é explicar ao aconselhando o significado de seu comportamento ou de outros eventos. Esta é uma habilidade extremamente técnica que ajuda bastante o aconselhando a ter uma visão mais clara de si mesmo e das situações em que está envolvido. No entanto, a interpretação também pode ser danosa, principalmente quando introduzida antes que o aconselhando possa elaborar a questão emocionalmente, ou quando a interpretação está errada. Se você começar a ver possíveis explicações para os problemas ou ações de seu aconselhando, pergunte a si mesmo se ele está intelectual e emocionalmente pronto para lidar com isso, use termos simples e apresente suas interpretações sem ser taxativo (por exemplo, “Acho que uma possível explicação seria ...”) e dê tempo para que o aconselhando responda. À medida que vocês discutem a interpretação, o aconselhando irá desenvolver uma percepção cada vez maior e será capaz de explorar futuros cursos de ação com o conselheiro.

Apoiar e encorajar são partes importantes de qualquer situação de aconselhamento, principalmente no início. Quando as pessoas estão sobrecarregadas de carências e problemas, precisam muito da sensação de estabilidade e do carinho de uma pessoa que demonstra aceitação e as reconforta. Isso é mais do que levantar os abatidos. Apoiar inclui ajudar o aconselhando a lançar mão de seus próprios recursos espirituais e psicológicos, encorajando-o a agir e ajudando-o a enfrentar quaisquer problemas ou fracassos que essa ação possa vir a provocar.

4. *Ensinar*. Todas essas técnicas são formas especializadas de ensino psicológico. O conselheiro é um educador, que ensina através de instrução, exemplo e orientando o aconselhando à medida que este aprende a lidar com os problemas da vida, através da experimentação. Assim como ocorre com outras formas de instrução menos intimistas, o aconselhamento é mais eficaz quando as discussões são objetivas e tratam de situações concretas (“O que é que eu faço para não explodir quando minha mulher me critica?”), e não de assuntos vagos (“Quero que minha vida seja mais feliz”).

Um instrumento poderoso no processo de aprendizagem é a resposta *imediata*, em que conselheiro e aconselhando discutem aberta e claramente o que está acontecendo no aqui-e-agora da relação. Nesse tipo de dinâmica são comuns frases como: “Neste exato momento, estou me sentindo frustrado com você”, ou “Estou começando a ficar irritado, porque acho que você não está prestando atenção.” Essas declarações francas permitem aos indivíduos expressar e elaborar suas emoções e sentimentos negativos antes que estes cresçam e envenenem a alma. As respostas imediatas também ajudam os aconselhados (e conselheiros) a compreender melhor como suas ações afetam os outros e como eles reagem emocionalmente nas relações interpessoais. Essa compreensão é um importante aspecto didático do aconselhamento.

5. *Filtrar*. Os bons conselheiros não são pessoas cépticas que duvidam de tudo que o aconselhando diz, mas sempre é bom lembrar que o paciente nem sempre conta a história toda, e nem sempre revela o que realmente quer ou precisa. Algumas vezes, o aconselhando apresenta um relato distorcido deliberadamente, ocultando os detalhes comprometedores ou embaraçosos. Mais frequentemente ainda, os aconselhados não conseguem ver seus problemas sob uma perspectiva mais ampla. As vezes, eles chegam pedindo ajuda para resolver um problema, mas não conseguem, ou não querem, tocar em outros mais profundos.

Portanto, quando você estiver aconselhando, tente categorizar mentalmente as palavras do aconselhando. O que ele está, realmente, perguntando? O que essa pessoa quer de mim, na verdade?²² Será que existem outros problemas além dos que foram mencionados? As vezes, as pessoas falam sobre um assunto mas, na verdade, não têm muita vontade de mudar. O que elas desejam é solidariedade, atenção, catarse, ouvir o ponto de vista de uma outra pessoa, ou um meio de fugir de uma situação desagradável. À medida que o conselheiro vai adquirindo mais experiência, ele começa a farejar esses motivos ocultos e se dá conta de que, muitas vezes, o aconselhando nem sabe que eles existem.

Com o tempo, você vai querer discutir essas questões durante o aconselhamento. Nenhum conselheiro deve tentar inventar novas questões, nem forçar os aconselhados a falar de tópicos que eles não querem discutir. Porém, seu trabalho será mais frutífero se você aprender a ouvir com sensibilidade, sabendo que muitas das coisas que ouvimos têm outro significado além do aparente.

Tudo o que dissemos até agora demonstra a necessidade de que o conselheiro tenha sabedoria e discernimento. A prática ensina muito, mas todo cristão sabe que, geralmente, para conseguir esse tipo de sensibilidade precisamos orar a Deus, pedindo que ele nos dê sabedoria, orientação e perspicácia, através de seu Santo Espírito.

O PROCESSO DE ACONSELHAMENTO

O aconselhamento não é um processo passo a passo, como assar um bolo ou trocar um pneu. Cada aconselhando é um ser humano singular, com problemas, inclinações, valores, expectativas e experiência de vida diferentes de qualquer outra pessoa. O conselheiro (cujos problemas, inclinações, valores, expectativas e experiências de vida também fazem parte da situação de aconselhamento) precisa levar em conta as diferenças individuais em cada terapia. Assim, o modo como o processo de aconselhamento será conduzido varia de uma pessoa para outra.

Entretanto, parece haver em toda relação de aconselhamento várias etapas, ou fases, sendo que algumas delas podem se repetir várias vezes, à medida que os problemas vão sendo tratados.

1. **Conexão.** Essa é a etapa em que a relação entre aconselhando e conselheiro se inicia e é consolidada. Nesta fase, o aconselhando começa a relatar, às vezes timidamente, seus sentimentos, problemas e preocupações, e é necessário que o conselheiro escute atentamente e demonstre sincero interesse no caso que a pessoa está trazendo.

2. **Exploração.** O aconselhando tem necessidade de “contar sua história” – revelar detalhes de situações problemáticas, falar das chances que perdeu e de suas experiências negativas.²⁶ Essa é uma fase em que o aconselhando é estimulado a expressar seus sentimentos, falar sobre os pensamentos que lhe ocorrem e descrever suas ações. O conselheiro ouve com atenção, faz perguntas exploratórias de vez em quando adota uma atitude de respeito, empatia e sensibilidade. Essa exploração dos problemas propicia um entendimento claro do que está ocorrendo e permite que terapeuta e paciente construam um bom relacionamento.

3. **Planejamento.** Com o tempo, o aconselhando começa a ter uma outra visão da situação em que se encontra e a discussão passa a girar em torno do estabelecimento de metas e cursos de ação que possam levar à solução do problema. O que o aconselhando pode fazer para mudar? Será que pode ser feita alguma coisa para melhorar a situação? Há alguma circunstância que não pode ser mudada e, portanto, é preciso aprender a conviver com ela? Será que há pecados que precisam ser confessados, atitudes que devem ser tomadas, maneiras de pensar que precisam ser mudadas, metas a alcançar, técnicas a aprender? Juntos, conselheiro e aconselhando elaboram um plano de ação.

Alguns conselheiros tentam pular esta etapa e as duas anteriores, passando diretamente à fase de dar conselhos e motivar as pessoas a tomarem suas decisões. Em alguns casos isso até funciona, porém o mais comum é acabar em fracasso, como uma cirurgia feita por um médico com os olhos vendados e que não quis perder tempo fazendo um diagnóstico.

4. **Desenvolvimento.** Planejar não tem muita utilidade se não for seguido de uma ação. Depois que as pessoas decidem o que precisa ser feito, é necessário estimulá-las a pôr em prática o plano de ação para atingir suas metas. O conselheiro deve dar apoio, orientação,

encorajamento e, algumas vezes, um empurrãozinho. Em alguns casos, apesar do aconselhando agir, o resultado não é bom. Quando isso acontece, conselheiro e paciente devem trabalhar em conjunto para descobrir o que saiu errado e reformular o plano.

5. Encerramento. O processo de aconselhamento não dura para sempre. Com o tempo, conselheiro e aconselhando observam que a relação construída para resolver problemas já não é tão intensa quanto antes. Muitas vezes, é feito um resumo de tudo o que foi aprendido ou alcançado. Pode haver uma discussão sobre o que o aconselhando pode fazer para enfrentar melhor novas situações adversas. Depois disso, deve ficar claro que, se houver necessidade de outros aconselhamentos no futuro, a porta estará sempre aberta.²⁷

Tudo isso parece muito simples e fácil no papel, mas o processo de aconselhamento pode ser muito complicado e desgastante. Só muito raramente as fases do aconselhamento são tão bem demarcadas como os parágrafos anteriores sugerem. Por exemplo, o primeiro estágio, de estabelecer contato com o aconselhando e construir um relacionamento é particularmente importante no início, quando as pessoas podem estar ansiosas e apreensivas. Porém, depois que o relacionamento se inicia, ele precisa ser mantido e, por isso, o conselheiro nunca deve perder de vista o primeiro estágio. À medida que o processo avança, os problemas se tornam mais claros, soluções são experimentadas e o aconselhamento se encaminha para o fim, mas o processo não é linear e é comum ocorrerem avanços e retrocessos entre as várias fases.

AS TEORIAS DE ACONSELHAMENTO

O famoso sistema de psicanálise de Sigmund Freud era a teoria de aconselhamento de um homem. Ele resumia as opiniões de Freud sobre a natureza humana, as causas dos problemas pessoais e os melhores métodos terapêuticos para ajudar os pacientes. Como todo teórico, Freud procurou basear sua teoria em fatos, informações objetivas, lógica e em seu próprio conhecimento a respeito dos seres humanos. Contudo, diferentemente de outros teóricos, Freud parecia não compreender que toda teoria é também um reflexo da personalidade de seu criador, de seus interesses, preconceitos, valores, crenças, objetivos, experiências passadas, cultura, educação e talvez até do país onde vive.

É impossível fazer uma estimativa precisa do número de teorias de aconselhamento atualmente existentes. Entre as mais conhecidas encontram-se a teoria adleriana, a análise junguiana, a terapia existencial, a terapia centrada na pessoa de Rogers, a terapia da gestalt, a análise transacional (AT), a terapia de realidade de Glasser, a terapia racional-emotiva de Albert Ellis, as várias terapias behavioristas, a teoria da aprendizagem social e as terapias familiares. Além disso, vários cristãos propuseram abordagens bíblicas para o aconselhamento. Entre elas, podemos citar o aconselhamento noutético de Jay Adams, o aconselhamento bíblico de Lawrence Crabb, a terapia espiritual de Charles Solomon e o aconselhamento para crescimento pessoal de Howard Clinebell.

Algumas teorias de aconselhamento são altamente elaboradas e apresentadas em linguagem formal, enquanto outras são mais especulativas e informais. Alguns teóricos dão ênfase aos sentimentos, enquanto outros ressaltam a mudança de comportamento ou modo de pensar do aconselhando. Algumas consideram que o aconselhando deve assumir a responsabilidade principal na mudança, enquanto outras dão mais ênfase ao papel do

conselheiro. Muitas abordagens cristãs baseiam-se na visão que os teóricos têm dos ensinamentos da Bíblia; outras, dão maior importância às descobertas da psicologia. Algumas teorias são complexas e difíceis de resumir em poucas palavras; outras, são breves e muito mais simples. Embora um sumário de todas essas abordagens esteja fora do escopo deste livro, há boas revisões e críticas listadas como referência para os que desejarem mais informações.²⁸

Por que perder tempo com teorias? Algumas pessoas argumentam que as teorias não são muito importantes, que seu principal objetivo é massagear o ego de seus autores, e que sua influência na prática do aconselhamento é pequena. Esses argumentos podem ser verdadeiros, mas só até certo ponto, pois as teorias também servem a um propósito muito importante.

Teorias são como sistemas teológicos. Elas fazem um resumo de tudo o que sabemos e cremos, do que estamos tentando alcançar, e de como pretendemos atingir nosso objetivo. Como o tamanho deste livro já indica, existe uma imensa quantidade de informação sobre as complexidades do comportamento humano, as causas dos problemas do homem e as diversas maneiras de ajudá-lo a lidar com eles. As teorias nos ajudam a reunir todos esses fatos numa espécie de moldura útil, integrada e compreensível. Neste sentido, as diversas abordagens teóricas nos orientam na tarefa de ajudar as pessoas a resolver seus conflitos.

Qual é a teoria correta? A resposta é “nenhuma”. As teorias são invenções humanas, criadas por seres humanos falhos e passíveis de revisão à medida que aumentam nosso conhecimento e compreensão. Muitos profissionais têm suas teorias (e teóricos) favoritos, mas quase a metade dos que responderam a uma pesquisa recente se declararam “eccléticos”.²⁹ Esse termo define aquela pessoa que não se restringe a uma única teoria, preferindo usar uma combinação de conceitos e técnicas provenientes de várias abordagens diferentes.

Ser eclético não é juntar ideias ao acaso, irrefletidamente, mas sim examinar as várias teorias de maneira consciente e reflexiva, adotando o que nos parecer mais adequado, de modo a construir nosso próprio estilo de aconselhamento.

Não existe receita para isso, assim como não existe receita para o aconselhamento. Jesus usou vários tipos diferentes de abordagem, dependendo das necessidades do aconselhando. Os conselheiros cristãos, mesmo aqueles mais empenhados em ser bíblicos, utilizam procedimentos variados e, às vezes, discordam dos pontos de vista teóricos de seus colegas cristãos. É muito útil compreender as diversas teorias, mas, no fim das contas, cada um de nós deve esperar que o Espírito Santo opere através de nossa personalidade e de nossas perspectivas, nos capacitando a ajudar os outros de maneira mais eficaz.

A LEI E O ACONSELHAMENTO

Há muitos anos, o pastor de uma grande igreja evangélica da Califórnia foi processado pela família de um jovem que havia cometido suicídio depois de um aconselhamento. A decisão do juiz foi favorável ao pastor, mas o caso chamou a atenção do país inteiro e mostrou a frequência dos choques entre a lei e as situações de aconselhamento.

Há muitos anos, os psiquiatras e psicólogos vêm participando do processo legal, prestando esclarecimentos como peritos, ajudando as cortes a determinar se um acusado está psicologicamente apto para enfrentar um julgamento, participando de audiências conciliatórias, administrando testes psicológicos e psiquiátricos, e fazendo aconselhamento

com os presos e suas famílias. Desde 1843, quando um escocês chamado Daniel M'Naghten foi acusado de homicídio, mas considerado inimputável por razões de insanidade, os conselheiros profissionais têm sido chamados para ajudar os tribunais a decidir se os acusados sabiam a diferença entre o certo e o errado no momento do crime. A interação entre a psiquiatria e a lei acentuou-se ainda mais após o controvertido veredicto de que John W. Hinckley, Jr. não era culpado da tentativa de assassinar o Presidente Reagan.³⁰

O que interessa mais de perto ao conselheiro cristão são as leis sobre credenciamento e o aumento do número de processos por negligência, como o do pastor da Califórnia. As leis locais determinam quem tem permissão legal para aconselhar, que títulos o conselheiro pode usar, quais conselheiros estão isentos de revelar, em juízo, detalhes sobre a terapia. Além disso, as leis também determinam quais são os direitos civis dos conselheiros, as exigências educacionais para o exercício da atividade profissional de conselheiro, quem pode receber legalmente remuneração por seus serviços, o que constitui negligência profissional, as condições sob as quais os indivíduos podem ser hospitalizados por problemas mentais, mesmo contra a vontade, e as condições necessárias para que um conselheiro seja processado por negligência.

As leis que cobrem estas e outras questões ligadas ao aconselhamento variam de um lugar para outro e os estatutos estão sempre sofrendo alterações. Se você presta aconselhamento raramente, informalmente ou dentro das dependências de uma igreja ou instituição educacional, provavelmente está isento de muitas das leis que se aplicam a conselheiros profissionais. No entanto, se exerce a atividade regularmente, seria bom procurar um advogado para saber quais as leis locais que podem influir ou até limitar sua atuação.³¹

Essa discussão sobre questões legais serve para lembrar que o aconselhamento não acontece num vazio. Conselheiros e aconselhados fazem parte de uma sociedade e vivem em comunidade. As vezes, a comunidade cria problemas e restringe a eficiência do aconselhamento, mas o inverso também ocorre. A comunidade (inclusive a comunidade cristã) pode ser um elemento facilitador do trabalho do conselheiro. O papel desempenhado pelas influências dessa comunidade será objeto de nossa atenção no próximo capítulo.

NOTAS

1. Veja Jó 1-2, 32-37.
2. Esta pesquisa foi resumida por Everett L. Worthington, Jr., "Religious Counseling: A Review of Published Empirical Research", *Journal of Counseling and Development* 64 (1986): 421-31.
3. Para um resumo desta pesquisa, veja Sol L. Garfield e Allen E. Bergin, eds., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, 3rd ed. (New York: Wiley, 1986).
4. Ibid.
5. Relatado em Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abingdon, 1984), 103.
6. Jo 10.10.
7. Jo 3.16.
8. Este termo foi sugerido por Francis A. Schaeffer, *The God Who Is There* (Chicago: Inter-Varsity, 1968). O livro foi publicado no Brasil pela Editora Refugio sob o título *O Deus que Intervém*.
9. Temos que reconhecer, é claro, que alguns aconselhados aceitarão nosso auxílio psicológico, mas rejeitarão o evangelho cristão. Jesus deve ter passado por isso com os dez leprosos (Lucas 17.11-19), já que, segundo a Bíblia, só um veio a ter fé em Jesus. Também é preciso acrescentar que na maioria dos

centros de aconselhamento secular, o conselheiro cristão é proibido de apresentar a mensagem do evangelho. Nestes casos, os princípios bíblicos normalmente são transmitidos de forma mais indireta. Há casos em que o próprio aconselhando toca no assunto de religião, e o conselheiro pode falar sobre o discipulado. Quando até isso é proibido, alguns crentes tomam a decisão de não trabalhar mais sob condições tão limitantes. Este é um problema que os pastores e conselheiros que trabalham em ambiente cristão raramente enfrentam.

10. Steven A. Hamon, "Beyond Self-Actualization: Comments on the Life and Death of Stephen the Martyr", *Journal of Psychology* 5 (1977): 292-99.
11. Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, 103-37.
12. Ibid. 106.
13. Carl Jung, *Modern Man in Search of a Soul* (New York: Harcourt, Brace & Co., 1933), 269.
14. Wayne E. Oates, *The Presence of God in Pastoral Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986); veja também Alan A. Nelson e William P. Wilson, "The Ethics of Sharing Religious Faith in Psychotherapy", *Journal of Psychology and Theology* 12 (Spring 1984): 15-23.
15. Gerald Corey, Marianne Schneider Corey e Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3rd ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1988), 116-18.
16. Este termo é empregado por Leroy G. Baruth e Charles H. Huber, *Counseling and Psychotherapy: Theoretical Analyses and Skill Applications* (Columbus: Charles B. Merrill, 1985), 171-98.
17. Helen Harris Perlman, *Relationship: The Heart of Helping People* (Chicago: University of Chicago Press, 1979); veja também Lawrence M. Brammer, *The Helping Relationship* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979), C. H. Patterson, *Relationship Counseling and Psychotherapy* (New York: Harper & Row, 1974), Bernard G. Guerney, Jr., *Relationship Enhancement* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977) e Arthur W. Combs e Donald L. Avila, *Helping Relationships: Basic Concepts for the Helping Professions*, 3rd ed. (Boston: Allyn e Bacon, 1985).
18. C. R. Rogers et al., *The Therapeutic Relationship and Its Impact* (Madison: University of Wisconsin Press, 1967).
19. Gl 5.22-23.
20. 1Co 13.
21. Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion* (New York: Macmillan, 1950), 90.
22. Bruno Bettelheim, *Love Is Not Enough: The Treatment of Emotionally Disturbed Children* (Glencoe, Ill.: Free Press, 1950); veja também James C. Dobson, *O Amor Tem que Ser Firme* (São Paulo: Mundo Cristão, 1996). Trad.: Neyd Siqueira.
23. Este ponto é enfatizado em dois excelentes livros de Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978), e *Connecting with a Friend: Eighteen Proven Counseling Skills to Help You Help Others* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1985); veja também Richard P. Walters, *How to Be a Friend: People Want to Be Friends With ...* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1981).
24. Adaptado de A. M. Nicholi, Jr., "The Therapist-Patient Relationship". In: *The Harvard Guide to Modern Psychiatry*, ed. A. M. Nicholi, Jr. (Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press, 1978), 12.
25. Em seu livretinho extremamente útil, *When They Ask for Bread: Pastoral Care and Counseling in Everyday Places* (Atlanta: John Knox, 1978), George Bennett escreve que o princípio fundamental do aconselhamento é descobrir o que a pessoa está pedindo. O que ela realmente quer? Qual é o verdadeiro significado por trás de suas palavras?
26. A ideia de "contar sua história" foi proposta num livro que se transformou numa espécie de manual padrão para o treinamento de conselheiros: veja Gerard Egan, *The Skilled Helper*, 3rd ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986).
27. Richard Walters é um dos muitos escritores que sugeriram seqüências de fases semelhantes a esta. Walters denominou sua abordagem de HELP, uma sigla formada com as iniciais das palavras, em inglês, que dão nome a cada fase: Olá (*Hello* – estabelecendo contato com o aconselhando), Exploração (*Exploration* – explorando e esclarecendo as questões), Aprendizagem (*Learning* – estabelecendo metas e planejando os passos futuros) e Progresso (*Progress* – trabalhando para atingir as metas propostas).

A quinta fase, Encerramento (*Stopping*) pode ser acrescentada; veja Walters, *Practicing the Skills of Boldness* (Boulder, Colo.: Christian Helpers, 1982).

28. Veja, por exemplo, Raymond Corsini, ed., *Current Psychotherapies*, 3rd ed. (Itasca, Ill.: Peacock, 1984); Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 3rd ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986), ou C. H. Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy*, 4th ed. (New York: Harper & Row, 1986). Para um sumário das abordagens cristãs veja Gary R. Collins, ed., *Helping People Grow: Practical Approaches to Christian Counseling* (Ventura, Calif.: Regal, 1980); também Everett L. Worthington, Jr. e Suzanne R. Gascoyne, "Preferences of Christians and Non-Christians for Five Christian Counselors' Treatment Plans: A Partial Replication and Extension", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Spring 1985): 29-41.
29. D. Smith, "Trends in Counseling and Psychotherapy", *American Psychologist* 37 (1982): 802-9.
30. Para um relato comovente destes acontecimentos, escrito pelos pais de Hinckley, veja Jack Hinckley e Joan Hinckley, *Breaking Points* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1985).
31. Para maiores informações, veja Ralph Slovenko, "Law and Psychiatry". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry* /IV, ed. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock, 4th ed. (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985), 1960-90; Carl D. Swanson, "The Law and the Counselor". In: *Being a Counselor*, ed. Jeannette A. Brown e Robert H. Pate, Jr. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1983), 26-46; Sara C. Charles e Eugene Kennedy, *Defendant: A Psychiatrist on Trial for Medical Malpractice* (New York: Free Press, 1985); e B. R. Hopkins e B. S. Anderson, *The Counselor and the Law*, 2nd ed. (Alexandria, Va.: AACD Press, 1985).

A comunidade e o aconselhamento

Num de seus primeiros pronunciamentos a respeito dos seres humanos, Deus declara: “Não é bom que o homem esteja só.”¹ Por isso, Deus criou a mulher e, a partir daí, a espécie humana começou a crescer em número.

Não demorou muito para que os conflitos entre as pessoas começassem a ocorrer. A rivalidade entre os irmãos Caim e Abel resultou em morte e a terra se encheu de violência.² Depois do grande dilúvio, os conflitos recomeçaram,³ e permanecem até hoje. Ao longo dos séculos, houve alguns eremitas que quiseram viver longe da multidão exasperante, mas a maioria de nós concorda com a conhecida frase de John Donne:^{NT1} “Nenhum homem é uma ilha, completo em si mesmo”. Embora nós, seres humanos, estejamos sempre competindo e nos digladiando, também precisamos uns dos outros. Não é bom, nem saudável, viver isolado.

Apesar dessa conclusão, a cultura ocidental ainda tende a valorizar a independência e o individualismo exacerbado. Falamos em cooperação e apoio mútuo, mas admiramos uma pessoa que venceu na vida sozinha e, muitas vezes, achamos que é melhor resolver nossos problemas pessoais sem a ajuda de ninguém. Pelo menos até pouco tempo atrás, o aconselhamento era uma relação um para um: um conselheiro, um aconselhando, uma sessão por semana, com uma hora de duração.

Esse tipo de aconselhamento individual pode ser útil, mas os benefícios tendem a ser maiores quando o aconselhando faz parte de um ou mais grupos de apoio. Muitas vezes é a família que dá esse suporte. Outras vezes, o encorajamento vem de amigos ou de colegas de trabalho. O ideal é que a igreja local também esteja provendo grande parte do companheirismo, instrução, reforço, orientação, aceitação e apoio de que o indivíduo necessita. Com certeza, algo está faltando quando o aconselhamento cristão ignora a comunhão dos crentes e tenta prestar ajuda longe da comunidade da fé.

ACONSELHAMENTO COMUNITÁRIO

Muitos conselheiros concordam que a maior parte dos comportamentos, inclusive os problemáticos, é influenciada pelo ambiente social e físico do aconselhando. Esse ponto de vista constitui a *perspectiva ecológica* do aconselhamento. Ao contrário das visões tradicionais, que procuram a causa dos problemas no mundo interior do aconselhando, a perspectiva ecológica propõe uma interação dos indivíduos com seu *habitat*, assumindo que a origem dos problemas humanos pode estar no interior da pessoa, no ambiente em que vive ou, mais frequentemente, nos dois.

Isso não significa que os indivíduos não são responsáveis por suas ações. Se um adolescente de sua igreja tenta o suicídio, ou começa a ter problemas com a bebida, ele é responsável pelo que está fazendo. As causas desse comportamento podem estar dentro do próprio indivíduo, como resultado de um modo de pensar confuso, baixa autoestima ou falta de vontade de resistir ao pecado. Mas o conselheiro também procura causas externas como a influência de tensões no lar, pressão do grupo ou estresse provocado pela escola, trabalho ou relacionamentos amorosos.

O aconselhamento eficiente geralmente tem diversas facetas. Conselheiro e aconselhado ainda se sentam para conversar em particular, discutindo problemas íntimos e inseguranças. Mas, às vezes, membros da família ou pessoas da comunidade também participam do processo, pois reconhece-se que a comunidade que cria problemas também pode ser uma fonte de estímulo, um local de aprendizado e um ambiente de cura.

O aconselhamento comunitário é uma abordagem de solução de problemas que pode incluir:

- *Ensinar habilidades sociais* para que as pessoas aprendam a lidar melhor com o estresse, relacionar-se com os outros e dirigir sua vida.
- *Construir uma rede de apoio social*, promovendo crescente cooperação, comunicação e unidade numa família ou instituição da comunidade (incluindo a igreja), para que haja mais apoio e menos isolamento entre os membros.
- *Preparar cooperadores leigos*, dando-lhes treinamento e estímulo para que eles possam prestar aconselhamento, ensino, assistência palpável, apoio em grupos de autoajuda e outros tipos de auxílio de que as pessoas necessitam dentro da comunidade.
- *Providenciar ajuda externa*, recorrendo à assistência ou conhecimento especializado de membros da comunidade que possam contribuir para a solução dos problemas do aconselhando.
- *Evitar problemas*, antevendo acontecimentos que podem vir a ocorrer e ajudando os indivíduos e grupos de pessoas a desenvolver técnicas e promover mudanças para evitar problemas futuros.
- *Transformar a comunidade*, muitas vezes através de ações sociais e políticas que visam a reduzir a pobreza, o estresse, o desemprego, a pornografia, a violência, a ignorância, o comportamento pecaminoso, ou outras influências ambientais nocivas.

Um manual descreve o aconselhamento comunitário como uma abordagem que procura melhorar o ambiente, em vez de se concentrar unicamente nas vítimas das mazelas sociais. “O conselheiro comunitário precisa aprender a lidar com grandes grupos e também com indivíduos; tem que ser um educador, além de conselheiro; precisa lidar com o ambiente e também com a pessoa afetada por ele.” Esta abordagem requer que o conselheiro tenha consciência das forças sociais que afetam o indivíduo, disposição para experimentar técnicas e métodos novos, tendência de ser socialmente ativo, reconhecimento de que ele é apenas um dos recursos úteis na solução do problema, e esperança de que, algum dia, a comunidade se torne capaz de cuidar de suas necessidades com tanta competência e atenção, que a figura do conselheiro não será mais necessária.

Parece pouco provável que algum dia alcancemos essa meta. Os problemas humanos são complexos, e muitos são de origem fisiológica e, portanto, requerem a intervenção de um especialista. Os conselheiros comunitários não rejeitam o aconselhamento individual, prestado na privacidade de um consultório, mas discordam da hipótese de que essa seja a única, ou até a melhor maneira de se ajudar as pessoas. As vezes, o aconselhamento tem que estender seu campo de atuação, para incluir e intervir na comunidade.

A igreja é uma parte importante dessa comunidade. O corpo de crentes pode dar o amor, a esperança, a paz, a confrontação e o apoio necessários para que os indivíduos aprendam a enfrentar as pressões e complexidades da vida. Wayne Oates^{NT2} está certo ao afirmar que o aconselhamento cristão é deficiente quando feito “sem o acesso vital a uma comunidade de crentes.”⁶ O aconselhamento cristão é contraditório, em termos, quando não dá atenção ao corpo de fiéis, cuja função é cuidar dos necessitados, receber os recém-chegados, fazer o bem a todos, curar os feridos de alma, perdoar os arrependidos, consolar os que choram, dar apoio aos fracos e levar a todos as boas novas de Jesus Cristo. Pode ser difícil para uma igreja fazer frente a todas essas responsabilidades, mas, certamente, é dever de todo conselheiro cristão trabalhar em conjunto com outros irmãos para fazer com que o corpo local de crentes seja mais compassivo e atuante – em conformidade com o ensino bíblico.

SISTEMAS E REDES SOCIAIS

George tem sessenta e oito anos e vive num condomínio de luxo no subúrbio de uma grande metrópole. Ele e a esposa estão casados há mais de quarenta anos e têm três filhos adultos, que moram em outras cidades. A família está sempre se falando pelo telefone e todos se visitam regularmente. Porém, desde que George se aposentou, ele e a esposa passam a maior parte do tempo assistindo televisão, visitando os amigos ou indo à igreja.

Não faz muito tempo, George teve um infarto. Sua esposa pediu socorro a um vizinho, que chamou logo o serviço de resgate e acompanhou o casal até o hospital. George ficou hospitalizado durante quase três meses, recebendo tratamento, não só para o problema do coração, mas também para um câncer que os médicos descobriram durante os exames. Quando voltaram para casa, George estava fraco, quase não conseguia andar e sempre precisava ir para o balão de oxigênio. Os filhos visitavam os pais durante a crise, mas as obrigações profissionais e a família não permitiam que se demorassem muito. George e a mulher se viram forçados a enfrentar o problema praticamente sozinhos. O caso deles ilustra o que os conselheiros denominam sistemas e redes sociais.

Sistemas são os grupos sociais aos quais os indivíduos pertencem. A maioria de nós faz parte de vários desses grupos, que se sobrepõem formando uma *rede*. Por exemplo, podemos fazer parte de uma família, de um grupo de condôminos que vive num prédio de apartamentos, do conjunto de estudantes de determinada escola, de um bairro, de uma igreja, dos empregados de uma firma, de um grupo de estudo bíblico, de um grupo de autoajuda, ou de qualquer outra pequena coletividade. Você, ou seu aconselhando, podem fazer parte de uma instituição (por exemplo, a companhia onde você trabalha, a escola onde estuda, a agremiação que frequenta, ou a denominação a que pertence), de um grupo que exerce a mesma atividade profissional (como o ministério da palavra ou a psicologia), ou de um conjunto de pessoas que têm os mesmos interesses (como um time de futebol, ou um clube de usuários de computação). Cada um desses sistemas pode causar estresse e tensão, mas também pode ajudar num momento de necessidade.

Pesquisadores realizaram um estudo para descobrir por que algumas pessoas sofrem muito com as grandes mudanças da vida, enquanto outras parecem recuperar-se rapidamente. Os resultados mostraram que indivíduos que se ajustam melhor são aqueles que têm vários tipos de relacionamento social. Quando um grupo de apoio era desfeito, por causa de uma morte ou outra crise qualquer, os indivíduos que lidavam melhor com a situação eram os que iam buscar apoio e ajuda em outros relacionamentos.⁸ Pessoas que estavam insatisfeitas no emprego, ou tinham vida familiar tumultuada, conseguiam superar esses problemas quando tinham relacionamentos compensadores e satisfatórios em outros sistemas sociais.

George e a mulher foram capazes de enfrentar aquele período de enfermidade porque tinham o apoio emocional um do outro, dos filhos (apesar de morarem longe), dos vizinhos do condomínio, de alguns membros mais afastados da família (irmãos e cunhados que moravam perto), do pessoal do hospital, de alguns ex-colegas de trabalho, de conhecidos que enviaram cartões e telefonavam de vez em quando, e do pastor e outros membros da igreja.⁹ Em diferentes períodos da crise, essas pessoas providenciaram as seis formas de auxílio de que todos nós precisamos em certos momentos da vida:¹⁰

- Auxílio palpável, na forma de recursos financeiros, alimento ou outros objetos.
- Assistência braçal, que pode incluir o transporte de uma pessoa ou objeto, lavar o carro, digitar um documento, empurrar uma cadeira de rodas, ou realizar outras tarefas.
- Orientação, oferecendo aconselhamento ou sugestões práticas.
- Ouvir a pessoa desabafar seus temores, preocupações, frustrações e sentimentos.
- Realimentação, quando fornecemos às pessoas informações a respeito delas mesmas.
- Participação social, que inclui conversas informais, relaxamento, e distração temporária de situações difíceis e penosas.

Um psiquiatra afirmou, recentemente, existe um meio importante pelo qual nossa sociedade pode fazer melhorar significativamente os serviços de saúde mental. É preciso encontrar, treinar, estimular e usar a força de trabalho de voluntários que atuem como agentes comunitários de saúde mental.¹¹ George e a esposa encontraram esses agentes dentro de seu próprio círculo de amizades, mas algumas pessoas da comunidade não têm esse tipo de relacionamento para lhes dar apoio. Indivíduos idosos ou que não têm família, podem ter

poucos contatos sociais. Outros, como os viciados em drogas, os alcoólatras ou ex-presidiários podem ter contatos sociais, mas estes fazem parte de redes sociais patológicas e geradoras de problemas. Essas pessoas podem não conseguir apoio do sistema, a menos que pessoas de boa vontade dentro da comunidade sejam preparadas para ajudar os necessitados.

OS OUTROS AGENTES ASSISTENCIAIS

Nas últimas duas ou três décadas, o aconselhamento tornou-se extremamente popular. Há muita gente se inscrevendo nos cursos de formação de conselheiros oferecidos por faculdades, universidades, seminários e outras instituições educacionais. O aconselhamento leigo tem atraído muita atenção nas escolas, igrejas, centros de valorização da vida que atendem por telefone, empresas e até penitenciárias. Vários programas de treinamento têm surgido¹², junto com um monte de teorias novas, técnicas revolucionárias, conselheiros com treinamento profissional e um número cada vez maior de centros de aconselhamento. Ao que parece, estamos passando por uma explosão da atividade de aconselhamento, pelo menos nos Estados Unidos.

Apesar de toda essa atividade (e, talvez, por causa dela) ainda se ouve falar que faltam conselheiros profissionais, principalmente nas comunidades menores. Para atender à demanda nessa área e proporcionar substitutos quando não há profissionais disponíveis, tem surgido uma grande rede de “outros agentes assistenciais”¹³. Alguns deles são amadores que exercem essa atividade há décadas, mas agora estão sendo valorizados como importantes coadjuvantes em qualquer ministério de aconselhamento.

Esses outros agentes diferem entre si em grau de instrução, conhecimentos de psicologia, sensibilidade, técnicas terapêuticas e aptidão para ajudar. Apesar das boas intenções, muitos deles atrapalham mais do que ajudam. Alguns querem ajudar as pessoas porque esperam que isso os ajude a resolver seus próprios problemas e a superar suas inseguranças. Outros, são manipuladores, dogmáticos, psicologicamente ingênuos e criticam os outros agentes, inclusive os conselheiros profissionais.

Entretanto, mesmo com todos esses inconvenientes, há várias evidências de que os conselheiros amadores podem ser bastante eficazes, às vezes até mais que os profissionais. Algumas pessoas se sentem menos ameaçadas e mais à vontade quando falam com alguém que não é profissional. Outros, preferem, procurar ajuda nos artigos de revistas ou programas de entrevistas do rádio. Alguns acham melhor conversar com um pastor ou com os membros de um grupo de apoio.

Como conselheiro, você pode preferir ignorar essas fontes de assistência comunitária, mas é pouco provável que seus aconselhados façam o mesmo. Quer você saiba, quer não, grande parte de seu trabalho de aconselhamento será acompanhado dos palpites menos formais e, às vezes, não solicitados das pessoas da comunidade. Em vez de ignorar ou opor resistência a esses outros agentes, o melhor a fazer é estar consciente de sua existência. Às vezes eles podem sabotar o que o conselheiro está tentando fazer, mas também podem ajudar bastante. Em alguns casos, pode ser uma boa ideia lançar mão do auxílio desses outros agentes no trabalho com seus aconselhados.

Profissionais da saúde. O conselheiro seria um tolo se ignorasse a ajuda que os médicos, enfermeiras, clínicas e outros recursos da rede de saúde da comunidade podem prestar aos

seus aconselhando. Esses profissionais têm, pelo menos, noções básicas de psiquiatria e seu trabalho muitas vezes os põe em contato com pacientes que têm sérios problemas emocionais, além das enfermidades físicas. Para evitar dúvidas e desconfianças, conselheiros e profissionais da área de saúde precisam se empenhar em construir um bom relacionamento e respeito mútuo, para que possam trabalhar em cooperação na ajuda aos necessitados.

Agentes comunitários. São os advogados, professores, policiais, líderes trabalhistas, clérigos, treinadores, taxistas, comerciantes, papa-defuntos, orientadores de jovens, esteticistas, balconistas de bar e outros membros da comunidade que, geralmente, são as primeiras pessoas com quem um indivíduo em crise fala sobre seus problemas. Provavelmente é um pouco de exagero pensar que muitos taxistas ou garçons de botequim estarão dispostos a frequentar um curso de aconselhamento para leigos, mas há segmentos da sociedade em que tais cursos estão sendo oferecidos.¹⁵ Os policiais agora recebem treinamento para controle de crises e atendimento de surtos de problemas mentais, já que, muitas vezes, eles são os primeiros e únicos elementos estranhos presentes durante uma crise doméstica ou numa tentativa de suicídio. Professores, inspetores escolares, advogados e, claro, alunos de seminários recebem treinamento de rotina em aconselhamento e controle de surtos de insanidade mental, como parte de sua formação profissional.

Grupos de auxílio mútuo. Ninguém sabe ao certo quantos grupos de autoajuda se reúnem regularmente para ajudar os membros a lidar com o estresse. Os mais conhecidos são os Alcoólicos Anônimos (AA) e os programas de reeducação alimentar do tipo Vigilantes do Peso, mas existem grupos para quase todos os problemas que afligem o homem.¹⁶ Há grupos de viúvas, de ex-doentes mentais, de pais solteiros, de pacientes cardíacos, de jogadores compulsivos, de pais de crianças com retardo, de adolescentes grávidas, de deficientes físicos e centenas de outros. Esses grupos às vezes trabalham com conselheiros profissionais, mas, na maioria das vezes, seus membros dependem apenas uns dos outros para dar apoio mútuo, assistência tangível, informações pertinentes, oportunidades de ajuda, interação social, estímulo, proteção, aceitação e assistência social em tempos de crise. Muitas pessoas que têm famílias estáveis e igrejas acolhedoras ainda assim entram para grupos de apoio mútuo por causa da intimidade que brota do contato com indivíduos que compartilham os mesmos problemas. Além disso, um dos maiores benefícios desses grupos é o que eles fazem na vida dos membros que se dispõem a ajudar os outros.¹⁷

Membros da família e amigos. A maioria das pessoas conversa sobre seus problemas com os amigos e familiares muito antes de buscar a ajuda de um conselheiro. Os pais, por exemplo, são as principais fontes de estímulo, confrontação, orientação, além de serem os maiores geradores de mudanças de comportamento, muito embora raramente sejam considerados como conselheiros de saúde mental.¹⁸ Muitos livros têm sido escritos com o objetivo de ajudar os pais a enfrentar esses desafios,¹⁹ e diversos profissionais estão envolvidos na tarefa de ensinar os pais a ajudar seus filhos.²⁰ Os alcoólatras podem, muitas vezes, ser ajudados por seus cônjuges. Pacientes terminais recebem o apoio da família, e os parentes geralmente se unem para ajudar e dar conselhos na hora da necessidade.

Algumas vezes, essa contribuição dos amigos e parentes traz mais prejuízo que benefício. Em algum momento todo conselheiro passa pela experiência de ver todo o trabalho que está fazendo com um aconselhando ser minado pelos pais, parentes ou amigos, alguns dos quais estão realmente querendo ajudar. Se o conselheiro ouvir com atenção, irá perceber

essas influências externas e poderá ajudar o aconselhando a rechaçar as sugestões erradas dos outros.

Também é possível fazer com que os amigos e parentes participem do aconselhamento e dizer-lhes o que podem fazer para ajudar de verdade. Se o conselheiro ignorar as amizades e familiares do aconselhando, seu trabalho será muito mais complicado e ele poderá estar desprezando um recurso adicional muito valioso no tratamento.

Ajuda da mídia. Quando estava escrevendo este capítulo, uma série de suicídios de adolescentes abalou nossa comunidade e o país inteiro ficou sabendo das notícias. O método da morte era sempre o mesmo e houve protestos contra a imprensa por chamar atenção sobre as vítimas e, sutilmente, ensinar outros jovens infelizes a se matarem com sucesso. Os jornalistas responderam que a divulgação poderia alertar outras comunidades sobre sérios problemas que estavam sendo ignorados.

Esse debate nos faz lembrar que a televisão, rádio, jornais, livros e revistas podem criar problemas para as pessoas, mas também podem ajudar a resolvê-los. Embora as notícias dos jornais e os programas de televisão possam estimular a violência ou provocar estresse, esses mesmos meios de comunicação também fornecem informação, dão orientações e mostram às pessoas onde elas podem obter ajuda.²¹

Fontes de socorro exóticas. Benzedeiros, cartomantes, videntes, curandeiros, exorcistas, médiuns espíritas e outros “ajudadores exóticos” existem em quase todas as comunidades. A maioria dos profissionais considera esses elementos como charlatões ou vigaristas que ganham dinheiro explorando o medo, as esperanças e as superstições de pessoas atormentadas. Há alguns conselheiros, no entanto, que acreditam que esses curandeiros da comunidade deveriam praticar suas artes de cura em concomitância com os conselheiros tradicionais.²² Como os ajudadores exóticos são especialmente reverenciados pelas populações mais pobres e incultas, essa corrente de pensamento sugere que os pacientes se mostrarão mais abertos à terapia se esses elementos tradicionais de sua cultura fizeram parte do processo de tratamento.

Os conselheiros cristãos não devem encorajar seus aconselhados a procurar ajudadores exóticos. Muitos deles estão envolvidos em práticas ocultistas, e o conselheiro deve tomar todas as precauções para manter influências desse tipo bem longe de sua terapia.

TRABALHO DE CASA

Todas essas influências da comunidade indicam que a ajuda ao aconselhando não deve se restringir ao consultório. As lições aprendidas durante a sessão podem ser praticadas depois e reforçadas por elementos da comunidade. O trabalho de casa ajuda a atingir esse objetivo.

As evidências indicam que cada pessoa tem um jeito especial de aprender. Alguns aprendem melhor *ouvindo*. Outros, *vendo* – lendo livros, assistindo a filmes, e examinando diagramas. Há aqueles que preferem aprender *fazendo* – completando projetos, representando papéis, ou expressando seus sentimentos.²³ Embora recentemente tenha havido algumas exceções,²⁴ o aconselhamento tradicional utiliza a metodologia de falar-ouvir, desenvolvida em sessões de uma hora, separadas por uma semana ou mais de outras atividades.

O trabalho de casa permite que as pessoas ampliem o tempo de aprendizagem, estendendo-o além do período das sessões, e permite ao aconselhando ver e fazer, em vez

de apenas ouvir. Jay Adams escreve que o trabalho de casa é a essência do bom aconselhamento. “Aprender a passar bons trabalhos de casa, de conteúdo bíblico, concreto e que se adapte à situação de forma criativa leva tempo e requer esforço, mas vale a pena.”

Quando se fala em trabalho de casa a primeira imagem que vem à cabeça é a de um trabalho enfadonho que alguém é obrigado a fazer de má vontade.²⁶ Para que isso não aconteça, conselheiro e aconselhando devem elaborar juntos tarefas úteis e objetivas para serem feitas entre uma sessão e outra. Essas tarefas ajudam o aconselhando a não perder de vista os objetivos do aconselhamento e também permitem que ele obtenha mais informações (geralmente através de leituras ou fitas de áudio), desenvolva e pratique novas técnicas, elimine comportamentos negativos, teste o que aprendeu no aconselhamento e ponha em prática novas maneiras de pensar e agir.

As tarefas para casa podem ser de vários tipos e incluir comportamentos específicos, tais como cumprimentar alguém todos os dias, evitar criticar os outros, ler a Bíblia, dedicar um tempo a um parente querido, anotar o modo como divide seu tempo, ou fazer uma lista de seus valores, planos e prioridades. No fim de cada sessão de aconselhamento, você pode perguntar: “Depois do que conversamos hoje, o que você pode fazer para praticar o que aprendeu, ou conseguir mais informações que possam ajudá-lo?” Procure ajudar o aconselhando a pensar em respostas criativas e em tarefas de casa que sejam realmente úteis.

Embora as tarefas de casa possam ser as mais diversas, podemos sugerir alguns tipos mais comuns:

1. *Testes.* Estes incluem o uso de questionários, formulários com frases para completar, testes padronizados, e redações (preparar uma pequena biografia, fazer uma lista de seus planos e sonhos, listar o que gosta e o que não gosta no seu emprego, listar os efeitos positivos e negativos que uma determinada mudança pode acarretar, anotar seus sucessos e fracassos, ou fazer um diário). As tarefas escritas são, posteriormente, entregues ao conselheiro para serem comentadas.

2. *Discussão e guias de estudo.* Embora os guias de estudo só apareçam nos apêndices dos livros, existem algumas obras dedicadas exclusivamente a servir de guia para o estudo nos lares ou promover debates em pequenos grupos. O leitor pode trabalhar sozinho, respondendo as perguntas do autor sem discuti-las com ninguém, ou então levar o livro para a sessão e comentar as respostas com o conselheiro.

Há muitos guias de estudo e programas de autoajuda que podem ser encontrados nas livrarias ou encomendados por via postal. No entanto, a qualidade desses programas e livros de exercícios varia muito e pesquisas recentes sugerem que a utilidade de livros terapêuticos do tipo faça você mesmo pode ser bastante limitada, principalmente se não se discutem as respostas com um conselheiro.²⁸

3. *Tarefas de comportamento.* Os aconselhados às vezes são estimulados a mudar seu modo de agir entre uma sessão e outra, dando passos pequenos, mas importantes. Dizer “obrigado”, cumprimentar as pessoas de vez em quando, não ficar reclamando dos defeitos do cônjuge, chegar ao trabalho pontualmente, praticar uma técnica de comunicação ensinada pelo conselheiro, participar de um culto, ler a Bíblia durante dez minutos todos os dias, e passar quinze minutos brincando com um filho são exemplos de mudanças de comportamento objetivas que os conselheiros podem sugerir e, depois, discutir com o aconselhando.

4. *Leituras.* Os livros e artigos às vezes trazem informações muito úteis, que podem complementar a sessão de aconselhamento. Entretanto, existe sempre o perigo de que o aconselhando interprete mal o que está escrito ou entenda alguma coisa fora de contexto. Poucos conselheiros têm tempo de fazer uma triagem em todos os livros que parecem interessantes e é difícil encontrar um material escrito com o qual concordamos inteiramente. Apesar dessas limitações, artigos e livros podem ser de grande ajuda para o aconselhamento, principalmente se a leitura é comentada, posteriormente, na sessão de aconselhamento.²⁹

5. *Gravações.* A musicoterapia – uso da música para ajudar pessoas a enfrentar seus problemas – é pelo menos tão antiga quanto as melodias suaves que Davi tocava para acalmar o transtornado rei Saul. Hoje em dia, muitas pessoas relaxam ouvindo um CD depois de um dia de trabalho.

O interesse generalizado por gravações em áudio e vídeo e a popularização dos aparelhos para reprodução dessas fitas colocam à disposição do conselheiro um recurso importante. Há, literalmente, milhares de fitas – principalmente de áudio – sobre os mais variados assuntos, que podem ser usadas no aconselhamento. A qualidade dessas fitas e da informação que elas contêm nem sempre é boa, mas isso pode ser melhorado, fazendo com que esse recurso se torne um complemento de grande utilidade no aconselhamento pessoal.³⁰

Há alguns anos, por exemplo, a equipe de um centro de aconselhamento universitário preparou várias fitas cassete, cada uma com sete a dez minutos de gravação, contendo conselhos práticos e informações de locais onde a pessoa poderia conseguir mais ajuda. Foram distribuídas brochuras no campus com a lista dos tópicos abordados nas fitas (por exemplo, como lidar com a depressão, como saber se você está grávida, como estudar melhor) e foi colocado à disposição dos alunos um número de telefone, funcionando vinte e quatro horas por dia, onde poderiam ouvir a fita de sua preferência. A pesquisa mostrou que muita gente procurou ouvir as fitas, que elas foram muito úteis, e que estimularam várias pessoas a procurar algum tipo de aconselhamento.³¹ Os serviços de disque mensagem disponíveis em algumas igrejas são uma variação desse mesmo conceito.

6. *Tarefas no computador.* Com a popularização do uso de computadores pessoais, é possível passar tarefas de casa para serem feitas seguindo instruções na tela. Os testes computadorizados são comuns, hoje em dia.³² Programas educativos e de mudança de comportamento podem ser apresentados no computador, e já existem algumas terapias simplificadas especialmente projetadas para usuários de computadores. As pesquisas realizadas nesta área fascinante estão começando a revelar oportunidades novas e antes inimagináveis, que podem ser realmente muito úteis para conselheiros e aconselhados.³³

O MEIO AMBIENTE E O ACONSELHAMENTO

Você já tentou aconselhar num lugar barulhento, bagunçado, quente demais, ou cheio de distrações? Já pensou no nível de estresse de uma pessoa que mora num lugar assim? Os lugares onde vivemos e trabalhamos podem contribuir para os problemas pessoais e podem interferir na eficácia do processo de aconselhamento. Às vezes, a melhor maneira de ajudar uma pessoa, ou evitar problemas futuros, é mudar as condições em que ela vive, ou retirá-la do ambiente estressante.³⁴ Outras vezes, a atitude mais realista é ajudar a pessoa a compreender e se ajustar às circunstâncias adversas. As quatro influências ambientais mais importantes são:

1. **Barulho.** Principalmente nas áreas urbanas, as pessoas são continuamente bombardeadas com o barulho do trânsito, aviões, rádios, construções, cães latindo, pessoas falando, telefones tocando e outras fontes de poluição sonora. Enquanto alguns sons (como a música que nos agrada) são calmantes e relaxantes, outros ruídos podem aumentar a tensão e a irritabilidade, causar insônia, interferir com o rendimento profissional e até provocar redução do estímulo sexual e perda de apetite.³⁵ Pessoas que vivem em ambientes barulhentos geralmente consideram o barulho constante como algo irritante, perturbador e causador de estresse.

2. **Aglomerações.** A maioria das pessoas gosta de manter uma certa distância – mas não muita – dos outros seres humanos. Nós gostamos de receber estímulos dos outros, mas o excesso ou a falta desses estímulos pode nos distrair ou perturbar nossa sensação de bem estar. Gostamos de estar perto de outras pessoas, mas não gostamos de lugares apinhados de gente. Às vezes, precisamos de um lugar sossegado onde possamos nos retirar para ficar um pouco a sós. Quando isso não é possível (como ocorre, frequentemente, nas grandes metrópoles, alojamentos universitários, navios, vários locais de trabalho e em alguns recintos de missões) as tensões aumentam, os temperamentos se inflamam e as pessoas podem se sentir dentro de uma gaiola.³⁶

3. **Arquitetura.** Os arquitetos e decoradores reconheceram, há muito tempo, que a forma de um sala, a cor das paredes, o tipo e arrumação dos móveis, os objetos decorativos (como quadros, plantas ou livros), a temperatura e a iluminação podem afetar psicologicamente as pessoas. Esses efeitos arquitetônicos e decorativos têm um efeito sutil sobre a produtividade no trabalho, as relações interpessoais, as atitudes, as emoções e a sensação de conforto e relaxamento.³⁷

4. **O tempo.** É um fato bem conhecido que o tempo pode influir bastante no comportamento humano. Todo mundo sabe que, quando a temperatura e a umidade estão altas, as pessoas se sentem cansadas e preguiçosas. Já foi demonstrado que o tempo pode influir nas taxas de suicídio e acidentes, nos crimes, no desempenho escolar, na produtividade, no nível de participação nas atividades sociais, no humor, nos sentimentos subjetivos e nas atitudes.³⁸ Quando as condições atmosféricas são extremas – como nas ondas de calor, nevascas, ou grandes tempestades – todo mundo fica mais estressado. Essas mudanças climáticas podem ser a última gota d'água para quem já está com alto nível de estresse, provocando uma drástica alteração de comportamento. Recentemente, depois que uma tempestade de neve atingiu uma cidade grande, o tráfego ficou restrito e as pessoas se viram forçadas a ficar em casa. Em consequência disso, as brigas familiares aumentaram e o número de homicídios domésticos também cresceu bruscamente.

Essas influências ambientais afetam o aconselhamento de duas maneiras muito importantes. Em primeiro lugar, elas podem gerar estresse e complicar a terapia. Em meio à sua vida atarefada, Jesus se afastou do barulho, da multidão e de outras pressões do ambiente para ficar um pouco a sós com o Pai.⁹ De vez em quando, conselheiro e aconselhando também precisam fazer o mesmo. O terapeuta que tem sensibilidade fica atento às fontes de estresse ambiental que podem intensificar as pressões sobre ele mesmo e sobre o paciente, dificultando o processo terapêutico.

Isso nos leva à segunda influência do ambiente. O lugar onde realizamos o atendimento é importante. Como já vimos, não é necessário e, nem sempre, desejável, que as sessões ocorram num consultório ou gabinete formal. Mas se você tem um consultório, é bom ter

poltronas confortáveis, ambiente bem arrumado, limpo e organizado, cores quentes (como bege, marrom, amarelo, vermelho, ou até azul – nunca branco), tapetes macios, temperatura agradável e uma música relaxante (ou silêncio), pois tudo isso ajuda a diminuir a tensão, trazendo conforto para o aconselhando. Se você faz o aconselhamento num restaurante ou outro lugar público, esteja atento às influências potencialmente adversas da música de fundo, agitação, arquitetura e outros detalhes.

ACONSELHAMENTO EM GRUPOS

Os primeiros cristãos provavelmente não se encontravam em condições ambientais ideais, mas se reuniam em pequenos grupos para receber ensino, ter comunhão, comer e orar, como está descrito em Atos 2.42. Sem dúvida, eles se apoiavam e animavam mutuamente, compartilhavam e carregavam as cargas uns dos outros. Para os cristãos, esse foi o início da terapia de grupo.

A moderna terapia de grupo começou no início do século passado, quando um clínico de Boston organizou seus pacientes tuberculosos em “turmas”. Logo ficou claro que aquelas reuniões eram uma oportunidade para os pacientes falarem de seus problemas, animarem uns aos outros e desenvolverem laços de amizade e solidariedade. Os psiquiatras perceberam logo o potencial dessa interação mútua e o aconselhamento de grupo começou a se desenvolver como uma forma de tratamento única e especializada. Embora tivesse sido concebida, originalmente, como uma forma de psicanálise, a terapia de grupo foi logo aproveitada por várias vertentes teóricas e desenvolveu, literalmente, milhares de técnicas. O auge da popularidade desse tipo de terapia talvez tenha sido durante a era dos encontros de grupos, nas décadas de 60 e 70, mas essa metodologia ainda é largamente empregada, às vezes como complemento do aconselhamento individual.⁴⁰

Irvin D. Yalom, um dos líderes da psiquiatria de grupo, afirma que os grupos apresentam uma série de “fatores curativos”.⁴¹ Eles podem, por exemplo:

- Infundir esperança e otimismo.
- Diminuir a sensação que cada paciente tem de ser o único que tem aquela doença.
- Permitir a troca de informações sobre saúde mental, doenças e problemas específicos dos aconselhados.
- Criar um clima de altruísmo, onde os participantes podem dar ajuda, apoio, encorajamento e amor.
- Permitir que os membros descubram o que os outros pensam deles, incluindo a opinião de pessoas fora do grupo.
- Ensinar coisas novas, de modo que as pessoas possam mudar de comportamento e aprender a agir de modo mais positivo.
- Ajudar as pessoas a adquirir e aplicar técnicas de manejo social, para que possam se relacionar com os outros de uma forma mais madura e eficaz.
- Apresentar modelos de comportamento que as pessoas possam seguir para melhorar seu desempenho, através dos exemplos do líder ou de outros membros do grupo.
- Dar oportunidade para que todos expressem seus sentimentos.
- Dar aos membros um senso de aceitação, coesão e relacionamento íntimo.

- Ajudar as pessoas a lidar com questões importantes como, por exemplo, responsabilidade pessoal, valores fundamentais, planejamento do futuro, o significado da vida, ou senso de valor.
- Dar oportunidade para que os crentes orem, leiam a Bíblia e busquem juntos a orientação de Deus.

Está fora do escopo deste livro a discussão de assuntos tais como os critérios para a seleção dos participantes do grupo, a maneira adequada de treinar os líderes, como manter sigilo dos assuntos tratados na reunião, o que fazer com membros que não cooperam ou que tentam dominar os outros, quais são os estágios de desenvolvimento do grupo, como terminar um grupo, quais as técnicas que podem ser usadas, e quais os riscos envolvidos. Nas mãos de líderes inexperientes ou sem treinamento adequado, a interação em grupo pode criar mais problemas do que soluções. A atmosfera informal do grupo pode fazer com que algumas pessoas se abram demais e depois se arrependam e se sintam traídas porque “contaram tudo” e a cura não veio. A frustração pode ser intensa quando alguns elementos do grupo são insensíveis, ficam criticando e insultando os outros, não respeitam ou não têm paciência com os companheiros, ou fazem intrigas fora do grupo.

Tudo isso sugere que os conselheiros cristãos têm que estar conscientes de que o aconselhamento feito em pequenos grupos pode trazer benefícios inigualáveis, mas também envolve grandes riscos. Se você deseja trabalhar nessa área, procure conseguir mais informações sobre técnicas de grupo e faça um estágio supervisionado em aconselhamento de grupo.⁴²

O CRISTÃO E O ACONSELHAMENTO COMUNITÁRIO

Os conselheiros comunitários presumem que não é possível ajudar realmente as pessoas sem, ao mesmo tempo, lidar com a comunidade e estar consciente de seus problemas. Até mesmo quando discutem outros assuntos, conselheiro e aconselhando estão cientes da influência de diversas questões fundamentais ligadas ao seu relacionamento um com o outro.⁴³

1. Até que ponto o problema pode ser resolvido isoladamente do ambiente, baseando-se quase exclusivamente numa transformação interna do aconselhando?
2. De que recursos a comunidade dispõe para ajudar o aconselhando a crescer?
3. Até que ponto a solução repousa realmente no ambiente e não no indivíduo?
4. O que conselheiro e/ou aconselhando podem fazer para promover as mudanças necessárias no ambiente?

Além do aconselhamento pessoal, os conselheiros comunitários se envolvem em atividades como encontrar e promover programas educacionais; dar treinamento em técnicas de autoajuda; dar assistência aos órgãos governamentais e agências de serviço social no planejamento de programas sociais; identificar os grupos de apoio comunitário; trabalhar para montar serviços de atendimento telefônico de emergência, centros de reabilitação e outros recursos assistenciais comunitários; e, algumas vezes, participar de movimentos políticos num esforço de trazer benefícios à comunidade.

Os conselheiros comunitários reconhecem que não podem trabalhar sozinhos em prol da comunidade. Por isso, lançam mão de vários recursos profissionais, políticos e outros, para promover as mudanças necessárias. Através do progresso da comunidade, espera-se que os moradores consigam superar seus problemas.

Basta apenas dar uma breve olhada na literatura para descobrir que o campo do aconselhamento comunitário fala muito pouco sobre a igreja.⁴⁴ Entretanto, se considerarmos o ministério assistencial de Jesus, podemos concluir que ele era um conselheiro comunitário. Ele ajudava indivíduos a superar seus problemas com ternura e sensibilidade, mas também denunciava a hipocrisia e a pobreza. Jesus expulsou os cambistas do templo, criticou o governo e falou de um reino futuro em que não haveria mais injustiça.

Em vista das últimas tendências do aconselhamento comunitário, é interessante imaginar os futuros caminhos do aconselhamento cristão. Como indivíduos que vivem em comunidade e procuram obedecer aos ensinamentos bíblicos, os cristãos – inclusive os conselheiros – devem se preocupar com questões como fome, pobreza, injustiça, crime, pornografia, violência doméstica, queda dos padrões morais e outras mazelas sociais que dão origem a muitos dos problemas que estaremos abordando nos capítulos seguintes. A igreja, que é uma comunidade dentro de outra, precisa perguntar a si mesma como pode fazer diferença, tanto na vida dos incrédulos, como na de seus próprios membros. Baseado no princípio bem conhecido de que devemos levar as cargas uns dos outros, Paulo escreveu: “Por isso, enquanto tivermos oportunidade, façamos o bem a todos, mas principalmente aos da família da fé.”⁴⁵

O aconselhamento comunitário cristão é um terreno novo, mas claramente condizente com os ensinamentos da Bíblia.

NOTAS

1. Gn 2.18.
2. Gn 6.11.
3. Veja, por exemplo, Gn 13.7.
- NT1. Poeta metafísico e teólogo inglês, foi capelão do rei James I e decano da Catedral de São Paulo (depois de 1621). Entre suas obras encontram-se os Poemas Divinos (1607). (Nota da Tradutora.)
4. Este é o “modelo de competência” para o aconselhamento; veja G. W. Albee, “Preventing Psychopathology and Promoting Human Potential”, *American Psychologist* 37 (1982): 1043-50. Para uma apresentação desta abordagem, em linguagem simples, veja Gary R. Collins, *Get Your Life Out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1987).
5. Judith A. Lewis e Michael D. Lewis, *Community Counseling: A Human Services Approach* (New York: Wiley, 1977), 14-19.
- NT2 Wayne Oates (1917 – 1999), foi pastor e capelão. Professor de Psiquiatria e Ciências do Comportamento na Universidade da Louisiana, nos EUA. Pioneiro na literatura sobre aconselhamento pastoral. Foi ele quem cunhou o termo “workaholic” (Nota da Tradutora).
6. Wayne E. Oates, *The Presence of God in Pastoral Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986), 60.
7. Howard Kirschenbaum e Barbara Glaser, *Developing Support Groups* (La Jolla, Calif.: University Associates, 1978).
8. Benjamin H. Gottlieb, ed., *Social Networks and Social Support* (Beverly Hills, Calif.: Sage Publications, 1981), 14.

9. Para uma análise da igreja enquanto sistema social, veja E. Mansell Pattison, *Pastor and Parish – A Systems Approach* (Philadelphia: Fortress Press, 1977); veja também Howard W. Stone, *The Caring Church* (San Francisco: Harper & Row, 1983). Para uma discussão mais aprofundada sobre sistemas e redes veja Gerard Egan e Michael A. Cowan, *People in Systems* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1979).
10. Gottlieb, *Social Networks*, 75.
11. Milton Greenblatt, "Volunteerism and the Community Mental Health Worker". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, ed. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock, 4th ed. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1893-97.
12. Alguns deles encontram-se resumidos em David Larson, ed., *Teaching Psychological Skills* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1984).
13. Este é o título de um dos vários livros que descrevem as atividades de conselheiros amadores e paraprofissionais; veja Michael Gershon e Henry B. Miller, *The Other Helpers* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1977).
14. Grande parte desta pesquisa está resumida em Joseph A. Durlak, "Comparative Effectiveness of Paraprofessional and Professional Helpers", *Psychological Bulletin* 86 (1979): 80-92; veja também John A. Hattie, Christopher F. Sharpley e H. Jane Rogers, "Comparative Effectiveness of Professional and Paraprofessional Helpers", *Psychological Bulletin* 95 (1984): 534-41; A. Gartner e F. Riessman, eds., *The Self-Help Revolution* (New York: Human Sciences Press, 1984); e Sam Alley, Judith Blanton e Ronald E. Feldman, eds., *Paraprofessionals in Mental Health* (New York: Human Sciences Press, 1979).
15. Para um fascinante estudo sobre a eficácia do aconselhamento e sobre o treinamento de garçons de bar, cabeleireiros, supervisores industriais e advogados especializados em divórcios veja Emory L. Cowen, "Help is Where You Find It: Four Informal Helping Groups", *American Psychologist* 37 (Abril 1982): 385-95.
16. É evidente que a eficiência de grupos como estes varia muito, e depende fortemente da liderança local. Alguns grupos dos AA's, por exemplo, ajudam muito, mas outros parecem trazer mais prejuízo do que benefício. Para uma discussão da utilização de grupos de autoajuda (auxílio mútuo) no aconselhamento pastoral veja Leonard Jason et al., "Clergy's Knowledge of Self-Help Groups in a Large Metropolitan Area", *Journal of Psychology and Theology* 16 (Spring 1988): 34-40.
17. Isto é conhecido como o princípio da "terapia da ajuda ao próximo". Geralmente, as pessoas que fazem mais progressos no tratamento são aquelas que se mostram mais dispostas a ajudar os outros; veja F. Riessman, "The 'Helper' Therapy Principle", *Social Work* 10 (1965): 27-32. Para informações adicionais sobre os grupos de autoajuda e de ajuda mútua veja A. Gartner e F. Riessman, *The Self-Help Revolution* (New York: Human Sciences Press, 1984); Alfred H. Katz e Eugene I. Bender, eds., *The Strength in Us: Self-Help Groups in the Modern World* (New York: New Viewpoints, 1976); Herbert C. Schulberg e Marie Killilea, eds., *The Modern Practice of Community Mental Health* (San Francisco: Jossey-Bass, 1982), cap. 25; Richard J. Riordan e Marilyn S. Beggs, "Counselors and Self-Help Groups", *Journal of Counseling and Development* 65 (Abril 1987): 427-29; e Judith E. Pearson, "A Support Group for Women with Relationship Dependency", *Journal of Counseling and Development* 66 (Abril 1988): 394-96.
18. Gershon e Biller, *The Other Helpers*, cap. 9.
19. Por exemplo, Sol Gordon e Judith Gordon, *Raising a Child Conservatively in a Sexually Permissive World* (New York: Simon & Schuster, 1983); ou Grace H. Ketterman, *How to Teach Your Child About Sex* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1981).
20. L. Eugene Arnold, *Helping Parents Help Their Children* (New York: Brunner/Mazel, 1978); e Larry B. Golden e Dave Capuzzi, *Helping Families Help Children* (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1986). Mais recentemente, diversos autores se voltaram para o extremo oposto do espectro de idades; veja, por exemplo, Jane E. Myers, "The Mid/Late Generation Gap: Adult Children with Aging Parents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 331-35; e Lissy Jarvik e Gary Small, *Parentcare* (New York: Crown, 1988).

21. J. C. Bouhoutsos, J. D. Goodchilds e L. Huddy, "Media Psychology: An Empirical Study of Radio Call-In Psychology Programs", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 408-14. Para uma perspectiva ligeiramente diferente veja L.A. Jason, "Using the Media to Foster Self-Help Groups", *Professional Psychology: Research and Practice* 16 (1985): 455-64.
22. E. Fuller Torrey, *The Mind Game: Witchdoctors and Psychiatrists* (New York: Emerson Hall, 1972); Jerome D. Frank, *Persuasion and Healing*, ed. rev. (New York: Schocken Books, 1974).
23. Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978).
24. Principalmente em algumas abordagens de aconselhamento baseadas em treinamento prático.
25. Jay E. Adams, *The Christian Counselor's Manual* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1973), 343.
26. Welter prefere usar o termo "acordo de tarefas", em vez da expressão mais negativa "trabalho de casa". Veja Welter, *How to Help*.
27. Veja, por exemplo, John D. Adams, *Understanding and Managing Stress: A Workbook in Changing Lifestyles* (San Diego: University Associates, 1980); Kirk E. Farnsworth e Wendell H. Lawhead, *Life Planning: A Christian Approach to Careers* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1981); David A. Thompson, *Five Steps toward a Better Marriage* (Minneapolis: Bethany, 1980); David A. Thompson, *Recovering from Divorce* (Minneapolis: Bethany, 1982); e Waylon D. Ward, *The Bible in Counseling* (Chicago: Moody Press, 1977).
28. Gerald M. Rosen, "Self-Help Treatment Books and the Commercialization of Psychotherapy", *American Psychologist* 42 (January 1987): 46-51.
29. O uso da leitura como elemento coadjuvante no aconselhamento é denominado "biblioterapia". Para mais informações, veja J. M. Atwater e D. Smith, "Christian Therapists' Utilization of Bibliotherapeutic Resources", *Journal of Psychology and Theology* 10 (1982): 230-35; S. L. Jones, "Bibliotherapy". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 117-18; e F. A. Schrank e D. W. Engels, "Bibliotherapy as a Counseling Adjunct: Research Findings", *Personnel and Guidance Journal* 60 (1981): 143-47.
30. Sugestões criativas para a utilização de fitas de vídeo podem ser encontradas em Ira Heilveil, *Video in Mental Health Practice: An Activities Handbook* (New York: Springer, 1983); e Edward A. Mason, "Audiovisuals in Mental Health Education: A Quantum Leap". In: *The Modern Practice of Community Mental Health*, ed. Schulberg e Killilea, 633-49.
31. Para mais informações, entre em contato com CounseLine, University of Texas Press, Box 7819, Austin, Texas, 78712.
32. Michael J. Burke e Jacques Normand, "Computerized Psychological Testing: Overview and Critique", *Professional Psychology: Research and Practice* 18 (February 1987): 42-51.
33. Marc D. Schwartz, ed., *Using Computers in Clinical Practice: Psychotherapy and Mental Health Applications* (New York: Haworth Press, 1984); Harvey A. Skinner e Andrew Paluka, "Challenge of Computers in Psychological Assessment", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (February 1986): 44-50; Scott T. Meier, "Software Counseling: What's Available", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986); e Scott T. Meier, "Stories about Counselors and Computers: Their Use in Workshops", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 100-103.
34. Paul M. Insel, *Environmental Variables and the Prevention of Mental Illness* (Lexington Mass.: Lexington, 1980).
35. Rudolph H. Moos, *The Human Context: Environmental Determinants of Behavior* (New York: Wiley, 1976); Sheldon Cohen e Neil Weinstein, "Nonauditory Effects of Noise on Behavior and Health". In: *Environmental Stress*, ed. Gary W. Evans (Cambridge University Press, 1982), 45-74.
36. Yakov M. Epstein, "Crowding Stress and Human Behavior". In: *Environmental Stress*, ed. Evans, 133-48.
37. Albert Mehrabian, *Public Places and Private Spaces: The Psychology of Work, Play, and Living Environments* (New York: Basic Books, 1976).
38. Moos, *The Human Context*.
39. Mark 1.32-35.

40. W. G. Bixler, "Group Therapy". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 477-83.
41. I. D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 2nd ed. (New York: Basic Books, 1975). Todos os "fatores curativos" citados na lista a seguir, exceto o último, foram adaptados da obra de Yalom.
42. Para mais informações, veja Gerald Corey e Marianne S. Corey, *Groups: Process and Practice*, 3rd ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1987); G. M. Gazda, *Group Counseling: A Developmental Approach*, 3rd ed. (Boston: Allyn & Bacon, 1984); e Jared Phillips Pingleton, "Group Counseling in the Church: An Integrative Theoretical and Practical Analysis", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Spring 1985): 21-28.
43. Lewis e Lewis, *Community Counseling*.
44. Entre as exceções estão os trabalhos de: Rodger K. Bufford e Trudi Bratten Johnstn, "The Church and Community Mental Health: Unrealized Potential", *Journal of Psychology and Theology* 10 (Winter 1982): 355-62; Kelly O'Donnel, "Community Psychology and Unreached Peoples: Applications of Needs and Resource Assessment", *Journal of Psychology and Theology* 14 (Fall 1986): 213-23; e meu livro sobre aconselhamento comunitário, Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986).
45. Gl 6.9-10.

As crises no aconselhamento

Walter Anderson largou a escola e ingressou na marinha ainda adolescente. Serviu no Vietnã e só foi para a faculdade depois da guerra. Naquela época, ninguém podia imaginar que, antes dos trinta e seis anos, aquele jovem veterano de guerra seria o editor de uma revista de circulação nacional. Anos mais tarde, ao escrever sobre sua carreira meteórica, Anderson falou de seus temores e da permanente sensação de não ser “bom o bastante” para editar a revista *Parade*.

Será que todos nós temos esse tipo de insegurança? Segundo Walter Anderson, o conflito é uma experiência universal e a maioria de nós se sente insegura, de vez em quando. Os contatos que teve com pessoas famosas e bem sucedidas, convenceram-no de que muitas delas são extremamente inseguras e ansiosas. Poucas atravessam a vida sem nenhum revés, fracasso ou medo, se é que alguém já conseguiu essa façanha. Muitas dessas pessoas passaram por ansiedades e crises que as deixaram por baixo, temporariamente, mas conseguiram tirar da própria situação adversa a motivação e a coragem necessárias para juntar os cacos de sua vida e dar a volta por cima.¹

Em poucas palavras, uma crise é um momento de decisão que não pode ser evitado. As situações de crise podem ser esperadas ou inesperadas, reais ou imaginárias, reais (como a morte de um ente querido) ou potenciais (como a probabilidade de que um ente querido venha a falecer em breve). Muita gente já disse que “crise”, em chinês, se escreve com dois ideogramas.² Um deles significa perigo; o outro significa oportunidade.

As crises representam *perigo* porque interrompem o curso normal da vida e ameaçam esmagar as pessoas atingidas. À medida que nos aproximamos da idade adulta, cada um de nós desenvolve várias técnicas de resolução de problemas, baseadas em nossas experiências, educação e traços de personalidade. É claro que passamos por altos e baixos espirituais e

emocionais, e, às vezes, precisamos fazer um esforço extra para resolver emergências e problemas inesperados. No entanto, aprendemos a dar conta do recado e nos tornamos capazes de enfrentar, com sucesso, as inseguranças e desafios da vida.

Contudo, há certos momentos em que temos que enfrentar situações anormalmente difíceis e complicadas. Pode ser a perda de alguém ou de alguma coisa muito importante para nós; ou uma mudança repentina de status ou função social; ou, ainda, o surgimento de pessoas ou acontecimentos novos e ameaçadores. O fato da situação nova ser tão séria e inusitada torna ineficazes os meios que estamos acostumados a usar para lidar com o estresse e resolver problemas. Muitas vezes, isso nos deixa confusos e desorientados e, muitas vezes, nos sentimos incapazes, ansiosos, com raiva, desanimados, tristes ou culpados. Esse tumulto intelectual, comportamental e emocional geralmente é temporário, mas pode durar várias semanas, ou até mais.

Contudo, as crises dão às pessoas uma oportunidade de efetuar mudanças na vida, amadurecer a personalidade e aprender a reagir melhor diante das dificuldades. Como as pessoas em crise geralmente se sentem confusas, elas ficam mais abertas a receber ajuda externa, inclusive da parte de Deus e de um conselheiro. Porém, mesmo procurando aconselhamento, há indivíduos que tentam ignorar a crise, apelando para mecanismos de fuga. Outros, se fecham em fantasias irracionais, ou entram em desespero, ou reagem de uma forma socialmente inaceitável. Há pessoas, porém, que têm uma reação mais equilibrada. Elas avaliam a situação e procuram desenvolver uma técnica para resolver o problema que seja criativa, socialmente aceitável e realista e que, além de ajudá-las com a dificuldade que estão enfrentando, seja útil em situações futuras.³

Quando os médicos usam a palavra crise, estão se referindo a um momento crucial em que ocorre uma mudança qualquer, quer implique em melhora e recuperação do paciente, quer leve ao declínio e morte. Da mesma forma, as crises emocionais e espirituais são momentos de decisão que, inevitavelmente, ocorrem na vida de qualquer indivíduo. Viver é passar por crises. Atravessar crises é chegar a esses momentos decisivos que podem nos fazer crescer e amadurecer, ou então deteriorar e permanecer na imaturidade. O conselheiro cristão ocupa uma posição estratégica, já que pode influenciar o modo como a crise será resolvida.

A BIBLIA E OS TIPOS DE CRISE

Grande parte da Bíblia fala de crises. Adão, Eva, Caim, Noé, Abraão, Isaque, José, Moisés, Sansão, Jefté, Saul, Davi, Elias, Daniel, e muitos outros personagens enfrentaram crises que o Antigo Testamento narra em detalhes. Jesus também passou por crises (principalmente na época da crucificação), e o mesmo ocorreu com os discípulos, com Paulo e com muitos dos primeiros cristãos. Várias epístolas foram escritas para ajudar indivíduos ou igrejas em crise, e o capítulo 11 de Hebreus fornece um resumo daquelas que terminaram com um final feliz e das que resultaram em tortura, sofrimento extremo e morte.

Os autores contemporâneos identificaram três tipos de crise, cada uma das quais tem exemplos nos dias de hoje e nas páginas da Bíblia. O primeiro tipo são as crises *acidentais* ou *circunstanciais*, que ocorrem quando surge uma ameaça repentina, um abalo violento, uma perda inesperada. A morte de um ente querido, a descoberta de uma doença grave, um estupro, ou outro ato violento, uma gravidez fora do casamento, perturbações sociais como

guerra ou depressão econômica, a perda do emprego ou das economias, a perda repentina de status ou honra são exemplos de estresses circunstanciais que afetam os indivíduos e suas famílias.

Alguém já observou que acontecimentos estressantes que se originam fora da família – perseguições, desastres naturais, incêndio de grandes proporções ou preconceito racial, por exemplo – geralmente fortalecem os laços familiares, de modo que os membros se unem para superar a crise. Já nos casos em que o estresse é interno – como uma tentativa de suicídio, um adultério, estupro de um filho ou alcoolismo – a crise é mais grave e pode provocar o rompimento familiar.⁴ As piores crises são aquelas que vêm em sequência, uma logo após a outra. Em muitos casos, a crise que leva a pessoa a procurar aconselhamento é a gota d'água, a última de uma série de mudanças e perdas estressantes.⁵

Foi isso que aconteceu com Jó. Num curto período de tempo, aquele homem religioso perdeu família, riqueza, saúde, e posição social. O casamento parece que ficou abalado e seus conselheiros logo perceberam a raiva e a agitação do espírito de Jó. Ele não conseguia entender como um Deus amoroso permitia que tantas coisas ruins acontecessem com uma pessoa boa.

O segundo tipo são as *crises do crescimento*, que acontecem no curso do desenvolvimento normal do ser humano. O primeiro dia na escola, a saída de casa para estudar em outra cidade, o ajustamento ao casamento, a chegada dos filhos, a reação às críticas, a aposentadoria ou perda da saúde, e a adaptação à morte dos amigos podem requerer a aplicação de novas estratégias para se adaptar às situações novas. Abraão e Sara, por exemplo, tiveram que lidar com a mudança de residência, com as críticas, com os muitos anos sem filhos, com o estresse familiar, e até com a ordem de Deus para sacrificar Isaque. A gente fica imaginando como Zacarias e Isabel, um casal já idoso, conseguiram cuidar de um filho tão especial como João Batista. Ou como Maria e José foram capazes de criar um menino tão brilhante e fora do comum como Jesus. Com certeza, eles passaram por crises de crescimento – momentos críticos em que foi preciso meditar e deliberar muito para escolher a decisão mais acertada, mas que também levaram a um amadurecimento de todos os envolvidos.

As *crises existenciais* são o terceiro tipo e se sobrepõem às outras duas. Há momentos em que todos nós temos que enfrentar verdades perturbadoras sobre nós mesmos:

Sou um fracasso.

Acabei o segundo grau, mas não sei o que vou fazer depois.

Nunca vou subir nessa empresa.

Não consegui aquela promoção que queria tanto.

Agora estou viúva – sozinha de novo.

Minha vida não tem o menor propósito.

Meu casamento acabou em divórcio.

Estou com uma doença incurável.

Nunca vou sair dessa cidade.

Não acredito em nada.

Perdi tudo o que tinha no incêndio.

Fui rejeitado por causa da cor da minha pele.

Já estou velho demais para realizar meus sonhos.

Essas conclusões, e outras semelhantes, requerem tempo e esforço para serem assimiladas. Elas representam mudanças na autopercepção, que podem ser negadas temporariamente, mas chega uma hora em que a pessoa precisa enfrentá-las realisticamente para que a vida possa seguir seu curso e a pessoa não perca as esperanças de realização pessoal.

Depois de uma grande vitória espiritual, Elias foi perseguido por Jezabel e fugiu para o deserto, onde concluiu que sua vida era um fracasso. Jonas teve pensamentos semelhantes quando argumentou com Deus. Em meio às lutas, Jó deve ter-se perguntado: “O que vai ser de mim, agora?” E será que os discípulos não pensaram a mesma coisa logo após a crucificação?

É muito difícil dar uma resposta definitiva quando as pessoas perguntam a razão de estarem passando por determinadas crises. A Bíblia fala sobre todos os três tipos, mas não fornece razões claras e completas para o nosso sofrimento. Podemos concordar que Deus propôs em tudo o que nos acontece e que nada escapa ao controle de Deus. Sabemos que as crises podem ser experiências de aprendizado que moldam o caráter, nos ensinam a respeito de Deus e de sua provisão, e estimulam o nosso crescimento. Porém, as razões principais para crises específicas que enfrentamos na vida podem nunca ser conhecidas, enquanto estamos aqui na terra.

Neste meio tempo, podemos ajudar os aconselhados a enfrentar as crises e crescer com elas. Nos capítulos seguintes, discutiremos detalhadamente diferentes tipos de crises, mas existem técnicas de aconselhamento que se aplicam a todos os casos. Todo cristão que deseja ajudar as pessoas deve conhecer bem esses métodos de intervenção.

INTERVENÇÃO NAS CRISES

Intervir nas crises é um meio de prestar primeiros socorros emocionais, de caráter imediato e temporário, a vítimas de traumas psicológicos e físico. O interventor precisa agir hábil e rapidamente diante de comportamentos muitas vezes desorganizado, confuso e potencialmente perigoso.⁶ Como as crises geralmente surgem de repente e são de duração limitada, é melhor tratá-las tão logo aparecem. Nesses casos, os objetivos do aconselhamento são:

- Ajudar a pessoa a superar o momento agudo da crise e voltar ao seu estado normal.
- Diminuir o nível de ansiedade, preocupação e outras inseguranças que podem surgir durante a crise e permanecer depois que ela passar.
- Ensinar técnicas de controle de emergências para que a pessoa possa antever e lidar eficazmente com crises futuras.
- Ministras os ensinamentos bíblicos sobre situações de crise, para que a pessoa possa tirar lições dos acontecimentos e amadurecer.

Os conselheiros que atuam em situações de crise não podem tratar todas as pessoas (ou grupos, inclusive famílias) da mesma maneira, pois os indivíduos não são iguais. Existem diferenças de flexibilidade, maneiras de reagir, capacidade de aprender novas técnicas de ajuste, força física, resistência psicológica e níveis de maturidade emocional e espiritual. Algumas pessoas mantêm o otimismo, mesmo quando enfrentam as maiores lutas; outras, são pessimistas e se deixam vencer facilmente. Algumas, são excessivamente dependentes,

enquanto outras são extremamente independentes. Alguns aconselhando conseguem discutir a crise e compreender suas implicações. Outros, ficam tão fora de si que não conseguem raciocinar com clareza, nem tomar decisões racionais.

Tendo estas diferenças em mente, o conselheiro pode intervir de diversas maneiras num momento de crise. As sugestões abaixo são uma lista de procedimentos de primeiros socorros em emergências que envolvem perturbações mentais.

1. **Fazer contato.** Pessoas em crise nem sempre vão pedir ajuda a um conselheiro. Geralmente somos nós que temos que procurar as pessoas e demonstrar carinho, compreensão e interesse sincero. Escute com atenção para poder entender qual é o problema do aconselhando e o que ele pensa da situação, antes de dar qualquer sugestão. Se a pessoa começar a divagar, fantasiar, fugir do assunto, ou enveredar por pensamentos complicados, procure trazer a discussão de volta à realidade.

O contato visual e físico podem fazer com que o aconselhando se sinta mais seguro. Mesmo sem palavras, o toque e outras formas de contato físico podem comunicar atenção e trazer conforto.

No entanto, lembre-se de que alguns grupos e subgrupos sociais têm tabus muito fortes nessa área. Pelo menos até pouco tempo atrás, era considerado socialmente aceitável apertar as mãos, dar tapinhas nas costas de um amigo e abraçar os atletas logo após uma vitória, mas dar um abraço, segurar as mãos e passar os braços em torno de uma pessoa, num momento de crise, são procedimentos que sempre têm sido desencorajados no aconselhamento. Um dos riscos é que os aconselhando podem interpretar mal esses gestos, achando que existe alguma intenção sexual. Também há pessoas que se sentem ameaçadas ou pouco à vontade com o contato do físico, porque esse tipo de comportamento não era estimulado dentro da família, enquanto outras acham que o toque pode ser um meio de manipulação e outras, ainda, simplesmente têm medo de intimidade.

Entretanto, para a maioria das pessoas, um toque pode ser reconfortante, terapêutico e animador. Todo conselheiro deve estar ciente do valor e dos perigos do contato físico e ponderar, em cada situação, se um toque seu pode ser mal interpretado e se irá realmente ajudar o aconselhando. Como já dissemos anteriormente, é sempre bom perguntar a nós mesmo que motivos nos levam a tocar uma pessoa. Será que nosso principal objetivo é atender nossas próprias carências sexuais e afetivas, ao invés de ajudar o aconselhando? Mesmo que um toque possa ser um meio excelente de fazer contato e manifestar apoio, a regra geral de uso deve ser: se estiver na dúvida, não faça!⁸

2. **Reduzir a ansiedade.** A calma e tranquilidade do conselheiro podem ajudar a diminuir a ansiedade da pessoa em crise, principalmente quando ele procura reconfortar o aconselhando. Ouça com atenção e paciência a história do paciente e estimule-o a falar de suas inseguranças e outros sentimentos de acompanham a crise. Tente passar confiança (“Esse problema *tem* solução”), demonstre sua aprovação quando a pessoa fizer uma coisa certa (“Acho que foi uma boa decisão – isso mostra que você está no caminho certo”), sugira, gentilmente, outras interpretações, se o ponto de vista do aconselhando parecer muito pessimista ou distorcido (“Acho que existe uma outra maneira de ver as coisas”) e, quando possível, faça uma previsão do que vai acontecer (“sei que a situação é difícil, mas acho que você vai conseguir”).⁹ Procure responder às perguntas honestamente, mas sem aumentar desnecessariamente o nível de ansiedade do aconselhando. Se uma pessoa está gravemente ferida, por exemplo, você pode

dizer: “Não sei ainda se o seu estado é grave, mas você está nas mãos de bons médicos. Eles estão verificando tudo e pode ter certeza de que ele vão fazer o melhor possível para ajudá-lo.” Isso é uma frase honesta e animadora, que não aumenta a ansiedade e não dá falsas esperanças.

Muitas vezes, é bom afastar o aconselhando da situação estressante, pelo menos temporariamente. Pode ser útil, por exemplo, retirar um parente ansioso do burburinho da sala de emergência e levá-lo para uma sala sossegada, ou ir com ele até a cantina para tomar uma xícara de café, mas nunca esquecendo de informar à recepcionista onde você estará, caso sua presença seja necessária. As vezes, é bom sugerir ao aconselhando respirar fundo, sair para dar uma volta ou contrair e relaxar os músculos. Versículos bíblicos como 1 Coríntios 10.13 também têm efeito calmante. Todos esses métodos de redução da ansiedade podem ser mal utilizados, fazendo com que o aconselhando se sinta bloqueado ou reprimido, mas eles podem reduzir o efeito do estresse e tornar mais fácil lidar construtivamente com situações de crise.

3. Focalizar a atenção. Em momentos de crise é fácil se sentir esmagado pelo emaranhado de fatos confusos, problemas em potencial e decisões que precisam ser tomadas. Sendo uma pessoa de fora, o conselheiro está numa posição mais objetiva, em que pode ajudar o aconselhando a decidir quais são as situações específicas que devem ser tratados primeiro e quais os problemas que precisam ser resolvidos imediatamente. Procure focalizar a atenção na situação atual, em vez de discutir acontecimentos do passado ou ficar especulando o que pode vir a ocorrer no futuro.

Em algumas ocasiões, principalmente no início, pode ser necessário tomar decisões pelo aconselhando. “Vamos pedir a opinião de outro médico” e “Você precisa pegar um avião e ir até lá amanhã de manhã” são exemplos de orientações que precisam ser dadas aos aconselhados, em certos casos. Muitas vezes, isso faz com que a pessoa sinta que alguma coisa objetiva está sendo feita para ajudá-la. Contudo, tenha cuidado para não manipular a pessoa. Escute sempre as observações do aconselhando e procure evitar ações de que possa se arrepender depois.

4. Avaliar os recursos disponíveis. A boa vontade do conselheiro é um recurso importante para uma pessoa em crise, mas existem outros. Mesmo que você tenha múltiplos talentos e bastante tempo livre, não deve bancar o herói, tentando ajudar a pessoa sozinho. Os aconselhados geralmente se sentem isolados e precisam receber o apoio e a aceitação de várias pessoas. Outros recursos podem complementar o seu trabalho e fazer com que seu desempenho como conselheiro num momento de crise seja mais eficiente.¹⁰

Recursos espirituais. O conselheiro cristão nunca deve perder de vista a presença e a direção constantes do Espírito Santo, bem como as palavras de conforto e as promessas da Bíblia, pois são as maiores fontes de força e orientação nos momentos de crise. Alguns conselheiros usam as Escrituras como se fossem um martelo, para manipular e forçar o aconselhando a agir de acordo com o que pensam ser certo. Essa atitude não é útil nem ética. Devemos ministrar os ensinamentos da Bíblia crendo que ela é a verdade e esperando que o Espírito Santo a use segundo a sua vontade, na vida do aconselhando.

Recursos pessoais. Os aconselhados às vezes se tornam extremamente dependentes nos momentos de crise. Durante um certo tempo, essa dependência pode ser necessária, mas é bom ir fortalecendo o aconselhando diariamente. A maioria das pessoas tem capacidades intelectuais, habilidades, experiências, atitudes positivas ou motivações que podem ajudá-las

a crescer durante as crises. Quando estiver tentando fazer com que a pessoa reconheça esses recursos, procure ser realista. Lembre-se de que uma simples lista de pontos fortes e experiências felizes do passado pode ser o suficiente para ajudar a pessoa a se reafirmar.

Recursos interpessoais. Geralmente, a pessoa já tem uma rede que precisa ser reativada. Os membros da família, amigos, colegas de trabalho, membros da igreja e pessoas da comunidade costumam se oferecer prontamente para ajudar em casos de necessidade. Eles podem ajudar orando, dando dinheiro ou através de outras formas práticas de assistência. Se você não conhece os relacionamentos importantes na vida do aconselhando, peça que ele informe o nome das pessoas com quem você poderia entrar em contato.

Em alguns casos, o aconselhando não quer chamar ninguém. Algumas pessoas têm dificuldade de aceitar ajuda, mesmo sabendo que o apoio social tem grande valor terapêutico. Se o aconselhando não quiser incomodar os outros, procure convencê-lo da importância da dependência mútua e da satisfação que os amigos *sentem* quando podem ajudar. Seja sensível ao fato de que algumas pessoas se sentem envergonhadas diante da atenção que recebem por causa de seu problema, ou ameaçadas com as implicações de terem que receber auxílio e, às vezes, ficam até com raiva do conselheiro por tentar envolver outras pessoas. É importante discutir tudo isso com o aconselhando, encorajando-o, sempre que possível, a buscar auxílio de outras pessoas, sem a participação do conselheiro. Se não existir nenhuma rede de apoio, procure ajudar o aconselhando a formar uma. No gerenciamento de crises, há poucos fatores cuja influência seja tão benéfica quanto o apoio recebido de pessoas interessadas e atenciosas.

Apesar de seu grande valor, em certos casos, o apoio externo pode ser menos útil do que se espera. Quando os aconselhados são excessivamente dependentes dos outros, podem acabar fazendo um certo "corpo mole", que os impede de crescer. Geralmente, isso ocorre quando membros da família querem ajudar demais. Procure fazer com que essas pessoas deem apoio sem sufocar o aconselhando.¹

Recursos adicionais. Toda comunidade tem recursos legais, médicos, psicológicos, financeiros, educacionais e outros que podem ser úteis em tempos de crise. Algumas vezes, o aconselhando precisa de dinheiro, de um lugar para morar temporariamente, de alguém que possa cuidar de seus filhos, de um serviço de entrega de comida a domicílio, ou outro recurso material que o conselheiro pode ajudar a providenciar. Se a igreja local estiver funcionando como deveria, esses recursos poderão ser encontrados dentro do próprio corpo de crentes.

5. Planejar a intervenção. Depois de avaliar o problema e fazer um inventário dos recursos disponíveis, é bom elaborar um plano de ação que responda à pergunta: "O que vamos fazer agora, especificamente?" Juntos, conselheiro e aconselhando podem examinar os fatos e elaborar uma lista de alternativas, não esquecendo de perguntar: Será que elas são realistas? O que deve ser feito em primeiro lugar, em segundo, e assim sucessivamente?

Para alguns aconselhados, é difícil tomar essas decisões. Nosso objetivo não é aumentar a pressão sobre eles, forçando-os a tomar decisões, mas também não queremos estimular a dependência, nem fazer com que deixem a solução dos problemas nas mãos dos outros. O conselheiro, de uma maneira gentil, porém firme, deve ajudar o aconselhando a fazer planos e, se necessário, pensar em alternativas melhores quando um plano anterior der errado.

O psiquiatra Raymond E. Vath é o autor de uma regra de ouro para a intervenção em momentos de crise: "Devemos fazer para os outros o que eles não conseguiriam fazer sozinhos,

mas não devemos fazer o que eles não fariam. O problema é ter sabedoria para diferenciar um caso do outro.”¹²

6. Incentivar a ação. As vezes, as pessoas sabem o que devem fazer, mas não têm ideia de como começar, ou têm medo de levar o plano adiante. Agir sempre envolve risco. Existe a possibilidade de fracasso e de se lamentar depois, principalmente se a ação envolve grandes transformações, tais como uma mudança de residência ou de emprego. Nesses casos, o conselheiro pode ter que incentivar aconselhando a agir, ajudá-lo a avaliar os resultados e, se necessário, alterar os planos de novas ações.

É sempre útil ter a seguinte lista de verificação em mente:¹³

- Escute e saiba qual é o problema.
- Faça uma lista de alternativas de ação (mentalmente ou num papel).
- Decida o que fazer.
- Execute a ação.
- Avalie os resultados da ação realizada.
- Com base na avaliação, continue no caminho escolhido ou repita os passos acima.

Em algumas situações, a crise não se resolve completamente, mesmo seguindo todos os passos traçados. Quando alguém perde um ente querido, descobre que tem uma doença incurável ou não consegue a tão esperada promoção, a crise pode trazer mudanças permanentes. É necessário, então, ajudar o aconselhando a enfrentar a situação realisticamente, reconhecer e expressar seus sentimentos, reajustar seu estilo de vida, planejar o futuro e descansar, sabendo que Deus, em sua soberania, se importa com a nossa dor. Em todas as crises, mas principalmente naquelas que trazem mudanças permanentes, será de grande ajuda se as pessoas forem cercadas por amigos sinceros, cuidadosos, que ajudem, orem e se disponham a dar assistência sempre que for necessário.

7. Dar esperança. Em todo tipo de aconselhamento, há maior probabilidade de haver melhora se os aconselhados tiverem uma esperança realística no futuro. A esperança traz alívio do sofrimento, porque se baseia na crença de que as coisas vão melhorar. A esperança nos ajuda a evitar o desespero e libera energia para enfrentar a situação de crise.

O conselheiro cristão pode transmitir esperança através de um ou mais dos seguintes métodos. Primeiramente, podemos ler passagens das Escrituras, que reanimam e dão uma esperança baseada na natureza imutável de Deus e na sua Palavra. Esse método é particularmente útil quando o conselheiro conhece bem a Bíblia e tem bom relacionamento com Deus. Em segundo lugar, podemos fazer com que o aconselhando examine sua própria lógica derrotista. Ideias como “eu não vou melhorar nunca” ou “nada pode ser pior que isso” podem tomar conta da mente do aconselhando em momentos de crise. Essas ideias devem ser contestadas com brandura. Quais são os fatos que o levam a dizer “não vou melhorar nunca”? Quais são as evidências que o levam a ser mais otimista quanto ao futuro? Em terceiro lugar, o conselheiro pode fazer com que a pessoa se mantenha ativa e em movimento. Até mesmo um grau mínimo de atividade dá a sensação de que algo está sendo feito e de que a pessoa não está paralisada. Por sua vez, essa sensação pode fazer crescer a esperança no futuro, principalmente se a atividade produz alguma coisa que valha a pena.

8. *Acompanhamento.* O aconselhamento durante uma crise geralmente é breve. Depois de uma ou duas sessões, o aconselhando retoma a rotina normal e pode nunca mais voltar ao aconselhamento. Mas, será que ele aprendeu alguma coisa? Será que vai se sair melhor na próxima crise? Será que a pessoa está indo bem, agora que o pior momento da crise já passou?

Essas questões são da alçada do conselheiro, que pode fazer o acompanhamento através de um telefonema ou visita. Geralmente, é bom fazer contato nos aniversários. As vezes, as pessoas são envolvidas por uma onda de antigos sentimentos e inseguranças no aniversário de um ente querido que morreu, ou na primeira vez que uma pessoa divorciada enfrenta a Páscoa sozinha, ou após o primeiro mês ou primeiro ano da instauração da crise. Mesmo quando o aconselhamento não é mais necessário, esse acompanhamento pode encorajar o aconselhando e lembrá-lo de que alguém ainda se importa e se lembra.

ENCAMINHAMENTO

As vezes, a maior ajuda que podemos prestar a uma pessoa é encaminhá-la a um especialista que possa auxiliá-lo melhor com sua experiência e conhecimento. Encaminhamento, não significa, necessariamente, que o conselheiro original seja incompetente ou esteja tentando se livrar do aconselhando. Ninguém tem capacidade de aconselhar todo mundo e o encaminhamento é um modo de demonstrar nosso desejo de que o aconselhando tenha a melhor ajuda possível.

As pessoas devem ser encaminhadas quando não mostram sinais de melhora depois de diversas sessões, têm graves problemas financeiros, necessitam de assistência jurídica, estão excessivamente depressivas ou têm tendências suicidas, apresentam comportamento bizarro ou extremamente agressivo, parecem estar gravemente perturbados emocionalmente, provocam fortes sentimentos de desagrado ou excitação sexual no conselheiro ou têm problemas que estão além da competência do conselheiro. Pessoas com distúrbios alimentares, temor de uma gravidez indesejada ou preocupação com a possibilidade de uma doença como a AIDS, estão entre as que necessitam de atenção médica além (e, às vezes, em lugar) do seu aconselhamento.

Os conselheiros devem conhecer os recursos e pessoas de que a comunidade dispõe para um possível encaminhamento de seus aconselhados. Entre estes encontram-se profissionais liberais como médicos, advogados, psiquiatras, psicólogos e outros conselheiros; os conselheiros pastorais e outros líderes eclesiais; clínicas públicas e hospitalares; instituições como a Sociedade dos Portadores da Síndrome de Dawn ou a Associação dos Cegos; agências governamentais e não governamentais; centros de prevenção de suicídios e drogas; organizações de voluntários como a Cruz Vermelha ou as que entregam refeições em casa; e grupos de autoajuda, tais como os Alcoólicos Anônimos. Muitos destes estão na lista telefônica ou são do conhecimento de algum outro conselheiro. Quando você pensar num encaminhamento, não se esqueça dos grupos existentes no âmbito das igrejas e que podem dar apoio e auxílio prático em momentos de necessidade.

O ideal é encaminhar seus aconselhados somente a profissionais competentes e cristãos. Infelizmente, muitas comunidades não dispõem de conselheiros cristãos profissionais e alguns cristãos que estão exercendo atividades profissionais em áreas de assistência não são muito competentes. Muitos problemas (problemas médicos, por exemplo, ou distúrbios de apren-

dizagem) não necessitam ser tratados por um cristão. Alguns problemas psicológicos não têm nada a ver com os valores cristãos e podem ser eficazmente tratados por incrédulos. Mesmo quando o aconselhando está lutando com profundas questões pessoais, os não cristãos são geralmente simpáticos aos valores cristãos e não se sentem inclinados a sabotar a fé do aconselhando. Se não existe possibilidade de obter auxílio de um profissional cristão em sua comunidade, você precisa decidir se vai encaminhar o aconselhando a outro profissional ou se vai continuar a atendê-lo, mesmo que fosse preferível fazer um encaminhamento.

Antes de sugerir um encaminhamento ao aconselhando, é melhor saber quais são os recursos disponíveis. Entre em contato com o grupo, ou o profissional que você pensa em indicar, para saber se eles podem, realmente, prestar o auxílio necessário, pois pode ser devastador para o aconselhando se ele for procurar a ajuda indicada por você e for recusado. Quando sugerir um encaminhamento ao aconselhando, apresente as razões que o levaram a fazer a indicação, mostrando que é uma forma de conseguir a melhor ajuda possível para a pessoa. Alguns resistem à ideia de serem encaminhados a outro profissional e os aconselhados podem concluir que você acha que eles estão perturbados demais ou que o problema deles é grande demais para você. Gaste um tempo para discutir esses temores, se eles surgirem, e tente envolver o aconselhando na decisão de procurar outra fonte de auxílio.

É melhor deixar que os aconselhados marquem suas próprias consultas com o novo terapeuta. Os novos conselheiros podem procurá-lo para obter informações sobre o paciente, mas estas só devem ser liberadas com a permissão do mesmo, de preferência por escrito. Quando o encaminhamento for feito, é bom manter contato com o aconselhando, mas lembre-se de que, agora, existe uma outra pessoa responsável pelo caso.

EVITANDO EXTREMOS

Pessoas que leem livros sobre aconselhamento geralmente ficam surpresas quando descobrem que esse campo está cheio de controvérsias. As vezes, há discussões acaloradas entre as pessoas que defendem diferentes técnicas de aconselhamento, pois elas criticam os que pensam diferente e proclamam a superioridade de suas teorias ou teóricos favoritos. Esses debates são tão apaixonados nos círculos cristãos quanto nos seculares.

Alguns conselheiros acreditam que os problemas surgem por causa de conflitos psíquicos e inseguranças que brotam do interior do paciente. Poucos têm atribuído a causa de todos os problemas ao ambiente, e outros sustentam a hipótese de que os problemas humanos são causados por um aprendizado imperfeito.¹⁴ Entre os conselheiros cristãos, o debate sobre as causas e curas dos problemas pessoais geralmente gira em torno da fisiologia, teologia e demonologia.

Fisiologia. Até que ponto os problemas de personalidade e os distúrbios psicológicos são causados por desequilíbrios químicos, disfunção glandular, influências genéticas, enfermidade, ou outros fatores físicos? Esta questão não pode ser respondida sem se examinar cada caso individualmente, mas, durante muitos anos, os profissionais da medicina têm afirmado que todos os problemas têm um componente físico e muitos têm uma causa física que só pode ser detectada por um médico. Neste livro, não presumimos que todos, ou a maioria, dos problemas pessoais têm causa fisiológica, mas o leitor verá frequentes referências às influências biológicas sobre o comportamento.¹⁵

Teologia. Será que todos os problemas são causados pelo pecado na vida do aconselhando? Muitos conselheiros e teólogos sustentam esse ponto de vista. Eles argumentam que o aconselhamento deve basear-se, principalmente, na confrontação das pessoas com o pecado, no incentivo à confissão e no ensino de como viver de acordo com os ensinamentos bíblicos.

A maioria dos conselheiros cristãos concorda, creio eu, que os problemas humanos começaram quando o pecado entrou no mundo, milênios atrás. Hoje em dia, as pessoas muitas vezes têm problemas porque rejeitam, tentam não pensar, ou não conhecem a vontade de Deus. É pouco provável que o aconselhamento tenha sucesso se ignorar a dolorosa realidade do pecado, a necessidade de perdão e a importância crucial de um comportamento que honra a Cristo. Os capítulos seguintes mencionam frequentemente a questão do pecado e tratam dela com seriedade. Porém, não partimos da hipótese de que todos os problemas, ou mesmo a maioria deles, têm origem principalmente em algum comportamento ou pensamento pecaminoso do aconselhando.

Demonologia. Dentro da igreja sempre houve aqueles que acreditam que a causa dos problemas está na influência demoníaca e, portanto, eles devem ser tratados através do exorcismo e outras formas de batalha espiritual. Essas pessoas bem-intencionadas se reúnem, às vezes regularmente, para orar por libertação e ordenar que os demônios da depressão, luxúria, ansiedade, ira e confusão saiam do corpo da pessoa oprimida.

Efésios 6 ensina claramente que os cristãos estão envolvidos numa batalha espiritual. O diabo é descrito na Bíblia como um conspirador que se mascara como anjo de luz, mas anda ao redor, rugindo como um leão, buscando alguém para devorar.¹⁶ Suas hostes demoníacas são frequentemente mencionadas na Bíblia e não há razão para pensar que os agentes do diabo estejam inativos hoje em dia. Os cristãos discordam quanto à extensão do envolvimento dos demônios nos problemas pessoais; o ponto de vista que adotamos neste livro é que as forças demoníacas às vezes criam problemas ou complicam a vida dos aconselhados e de seus conselheiros.

Os conselheiros podem ponderar a conclusão de C. S. Lewis que escreveu: “Existem dois erros iguais e opostos que podemos cometer acerca dos demônios. Um deles é não acreditar na sua existência. O outro, é acreditar e ter por eles um interesse extremo e nocivo. Para eles, qualquer um dos dois erros está bom”. Existem conselheiros cristãos que adotam um ou outro desses extremos, sempre em detrimento dos aconselhados. Este livro aceita a realidade dos demônios, mas presume que o exorcismo deve ser usado raramente, e apenas com o total apoio de líderes espiritualmente maduros e com profundo conhecimento da Bíblia.

OLHANDO ADIANTE

Tradicionalmente, o aconselhamento tem sido dividido em três áreas: terapêutica, preventiva e educativa. O aconselhamento terapêutico dedica-se a ajudar as pessoas a lidar com os problemas que estão enfrentando na vida. O preventivo procura impedir que os problemas se agravem ou prevenir sua ocorrência. O aconselhamento educativo é aquele em que o conselheiro ensina princípios de saúde mental a grupos maiores. É impossível fazer uma estimativa da porcentagem de envolvimento do conselheiro em cada uma dessas áreas, mas é provável que o aconselhamento terapêutico seja o que requer mais tempo e energia do

conselheiro. Os programas de treinamento têm contribuído bastante para esta ênfase distorcida, e os profissionais têm descoberto que é muito mais fácil ganhar a vida com aconselhamento terapêutico do que com trabalho preventivo e educativo. Muitas pessoas pagam para resolver um problema existente, mas poucas dispõem tempo e dinheiro para impedir que um problema se instale.

Há muitos anos, um comitê da Associação Psicológica Americana recomendou que esses três papéis do aconselhamento fossem invertidos.¹⁸ O comitê concluiu que a maior ênfase deveria ser dada ao aconselhamento educativo, a segunda maior à prevenção e, em último lugar, viria o aconselhamento tradicional, terapêutico e de reabilitação. Essa inversão ampliaria e alteraria enormemente o campo do aconselhamento. Além do foco nos indivíduos com problemas, seria dada maior ênfase a grupos de pessoas dentro da comunidade. Em vez de esperar que os aconselhados fossem até o consultório, a ajuda iria até o local onde as pessoas vivem, trabalham e interagem. Além da ênfase atual sobre as técnicas de aconselhamento, seria estimulado o uso de livros, instrução programada, ensino pelo computador, fitas de áudio e vídeo e outros métodos educacionais. Isso não quer dizer que o aconselhamento terapêutico irá desaparecer. Provavelmente, ele sempre estará presente e se fará necessário, mas o campo do aconselhamento está mudando e os conselheiros cristãos estão percebendo e contribuindo para essa mudança.

Em muitos aspectos, os cristãos estão à frente dessas tendências. Desde o tempo de Cristo, a igreja tem-se voltado para a prevenção e a educação. Quando surgiu o movimento do aconselhamento pastoral, a igreja aumentou a ênfase dada à assistência individual, mas o papel mais amplo de instruir as pessoas e ajudá-las a desfrutar de saúde espiritual e mental nunca foi abandonado. Nossos esforços preventivos e educativos nem sempre tem sido eficazes, assim como nossos alvos nem sempre são claros, mas dentro da igreja sempre existe um modo de pensar que dá à educação uma posição de destaque, geralmente superior à ênfase sobre o aconselhamento terapêutico.

Aos escrever os capítulos seguintes, procurei refletir tanto a abordagem terapêutica tradicional do aconselhamento, quanto a perspectiva educativa-preventiva. Os capítulos foram escritos de modo a (1) explicar cada área problemática, (2) apresentar as linhas mestras do tratamento das pessoas que estão enfrentando esses problemas e (3) sugerir meios de educar os crentes, para que se possa evitar os problemas no futuro. Cada um dos capítulos seguintes é independente dos outros e não há nenhuma ordem de leitura preestabelecida. Isso permite que o livro seja usado como um manual, em que os capítulos podem ser usados para obter informações gerais ou servir de referência quando surgirem questões específicas de aconselhamento. Esperamos que o livro possa ser usado como um programa de treinamento de conselheiros, e também como uma base para a instrução de leigos.¹⁹

O aconselhamento cristão é uma tarefa difícil, mas estimulante. Ele envolve o desenvolvimento de traços de personalidade terapêuticos, a aprendizagem de técnicas, a sensibilidade aos problemas das pessoas, a compreensão do processo de aconselhamento, a vigilância quanto aos eventuais riscos, uma profunda familiaridade com a Bíblia, e a sensibilidade à orientação do Espírito Santo. Podemos discutir aconselhamento num livro, mas não se aprende a aconselhar apenas lendo um livro. Nós nos tornamos bons conselheiros cristãos através de nossa entrega a Cristo, de um treinamento supervisionado e orientado por um conselheiro mais tarimbado, e da experiência de ajudar as pessoas com seus problemas. São esses problemas que discutiremos a seguir.

NOTAS

1. Walter Anderson, *Courage Is A Three Letter Word* (New York: Random House, 1986)
2. Glenn E. Whitlock, *Understanding and Coping with Real-Life Crises* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1978).
3. Gerald Caplan, *Principles of Preventive Psychiatry* (New York: Basic Books, 1964), 43.
4. Rachel Callahan, "The Ministry of Crisis Intervention". In: *Pastoral Counseling*, ed. Barry K. Estadt (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983), 138-51.
5. Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Counseling*, ed. rev. (Nashville: Abingdon, 1984).
6. J. L. Greenstone e S. Leviton, "Crisis Intervention". In: *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987), 271. Um exemplo de intervenção eficiente numa situação de crise pode ser encontrado em Pamela J. Kneisel e Gail P. Richards. "Crisis Intervention after the Suicide of a Teacher", *Professional Psychology: Research and Development* 19 (April 1988): 165-69.
7. Este conceito de primeiros socorros aplicados a distúrbios mentais foi apresentado em Calvin J. Frederick, "Suicide Prevention and Crisis Intervention in Mental Health Emergencies". In: *Clinical Practice of Psychology*, ed. C. Eugene Walker (New York: Pergamon, 1981), 189-213.
8. Para uma discussão mais aprofundada sobre o papel do toque no aconselhamento, incluindo um resumo das pesquisas nesta área, veja Beverly G. Willison e Robert L. Masson, "The Role of Touch in Therapy: An Adjunct to Communication", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 497-500; veja também cap. 2, nota de rodapé 25.
9. Lawrence M. Brammer, *The Helping Relationship: Process and Skills* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1973).
10. Judson J. Swihart e Gerald C. Richardson, *Counseling in Times of Crisis* (Waco, Tex.: Word, 1987), 155-61.
11. Para um resumo das evidências experimentais que comprovam a importância do apoio social e os perigos do excesso de envolvimento social, veja Judith E. Pearson, "The Definition and Measurement of Social Support", *Journal of Counseling and Development* 64 (February 1986): 390-95.
12. Raymond E. Vath, *Counseling Those with Eating Disorders* (Waco, Tex.: Word, 1986), 178.
13. Adaptado de David K. Switzer, "Crisis Intervention and Problem Solving". In: *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, eds. Robert J. Wicks, Richard D. Parsons e Donald E. Capps (New York: Paulist Press, 1985), 149.
14. Estas diferenças são discutidas mais detalhadamente no capítulo 3.
15. Ao contrário da primeira edição deste livro, esta dá maior ênfase aos fatores biológicos que influem no comportamento.
16. 2Co 2.11; 11.4; 1Pe 5.8.
17. C. S. Lewis, *The Screwtape Letters* (Glasgow: Collins-Fontana Books, 1942), 9.
18. Allen E. Ivey, *Professional Affairs Committee Report, Division 1 - Counseling Psychology* (Washington D.C.: American Psychological Association, 1976).
19. Isto já foi discutido com mais detalhe no início do livro.

PARTE

2

QUESTÕES
PESSOAIS

Ansiedade

Ron tem vinte anos, boa saúde, é simpático e popular entre os colegas. Até pouco tempo atrás, estava matriculado num curso de Marketing numa faculdade cristã do Meio Oeste americano, mas, em meados do segundo ano, uma semana antes das provas finais, ele abandonou o curso.

– Eu não conseguia aguentar a ansiedade – disse ele ao médico da família, ao voltar para casa. – Na época das provas, eu começava a suar frio, me dava um branco e eu esquecia tudo que tinha estudado. Depois de um tempo na faculdade, parei de ir às aulas porque ficava ansioso demais, com medo de esquecer alguma coisa que podia cair na prova. No final do primeiro trimestre, me sentia mal só de entrar no prédio principal. Depois, parei de ir à cafeteria, porque não queria correr o risco de encontrar um dos professores. Já perto de abandonar o curso, minha ansiedade era tão grande que eu quase não saía mais do quarto.

Ron é cristão. Sua Bíblia está marcada em Filipenses 4 e os versículos 6 e 7 estão sublinhados: “Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graça. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus”.

Mas, apesar de suas orações, Ron não tinha paz. Em vez disso, ele entrava em pânico quando se lembrava de que tinha que procurar um emprego, agora que saíra da escola.

– E se ninguém me contratar? – pensava ele. – E se eu arranjar o emprego e não conseguir desempenhar minhas tarefas? E se eu ficar ansioso demais e não conseguir sair para trabalhar?

O médico receitou um medicamento ansiolítico e sugeriu que Ron procurasse um terapeuta. O efeito calmante dos tranquilizantes permitiu que Ron marcasse a consulta.

Juntos, Ron e seu conselheiro tentarão entender as razões para essa extrema ansiedade. Provavelmente, tentarão desenvolver métodos que permitam ao rapaz relaxar e lidar com o estresse – inclusive o estresse de um novo emprego.

Os pais de Ron aceitam a ideia do aconselhamento, mas querem resultados rápidos. Seu pai é um homem de negócios muito bem sucedido, que corre atrás do sucesso e que gosta de ver tudo resolvido bem depressa. Ele não demonstra muito boa vontade com a ideia de ver seu filho indo “a um desses médicos de cabeça” e espera que as ansiedades de Ron acabem logo.

Ron acha que a maior parte de sua ansiedade é ele mesmo quem provoca, mas também sabe que ela pode ter uma causa física. Outra coisa que ele fica imaginando é se uma grande parcela desse problema não se deve à excessiva pressão exercida por seu pai insensível e impaciente, embora bem intencionado.

Ansiedade, estresse, medo, fobia, tensão – tecnicamente, essas palavras têm significados diferentes, mas, muitas vezes, podem ser usadas como sinônimos para descrever um dos problemas mais comuns deste século. A ansiedade já foi chamada de “emoção oficial da nossa época”, base de todas as neuroses e “o fenômeno mais penetrante de nossa época”. Ela é tão antiga quanto a existência do homem, mas as complexidades e o ritmo da vida moderna nos alertaram para a sua presença e, provavelmente, aumentaram a sua influência.

A ansiedade é uma sensação interna de apreensão, insegurança, preocupação, inquietação e/ou temor que é acompanhado de elevada excitação física. Em períodos de ansiedade, o corpo fica em estado de alerta, pronto para fugir ou lutar. O coração bate mais depressa, a pressão sanguínea e a tensão muscular se elevam, ocorrem trocas químicas e intercâmbio de sinais neurológicos, às vezes ocorre aumento da transpiração, a pessoa pode se sentir fraca, nervosa e incapaz de relaxar. A ansiedade pode surgir em resposta a algum perigo identificável (muitos autores usam a palavra “medo”, neste caso, em vez de ansiedade), ou pode ser uma reação a uma ameaça imaginária ou desconhecida. Este último tipo de ansiedade tem sido denominada “flutuante”; a pessoa ansiosa sente que algo terrível está para acontecer, mas não sabe o que é, nem por que vai acontecer.

Foram identificados vários tipos de ansiedade: normal e neurótica, moderada e intensa, aguda e crônica.

A ansiedade *normal* é algo que todos nós experimentamos de vez em quando, geralmente quando existe algum perigo real ou circunstancial. Na grande maioria das vezes, esse tipo de ansiedade é proporcional ao perigo (quanto maior a ameaça, maior a ansiedade). É uma ansiedade que pode ser reconhecida, controlada e reduzida, principalmente quando as circunstâncias mudam. A ansiedade *neurótica* envolve sensações extremamente exageradas de impotência e terror mesmo quando o perigo é mínimo ou inexistente. Muitos terapeutas acreditam que essa ansiedade não pode ser enfrentada de maneira objetiva e racional porque provém de conflitos internos inconscientes. Citando a observação precisa e técnica de Rollo May,^{NT1} a ansiedade neurótica “é desproporcional ao perigo objetivo porque há um conflito intrapsíquico não resolvido.”¹

A ansiedade pode variar de intensidade e influência. Uma ansiedade *moderada* pode ser desejável e até salutar. Muitas vezes ela motiva, ajuda as pessoas a evitar situações perigosas e aumenta a eficiência. Já a ansiedade *intensa* é mais estressante. Ela pode diminuir nosso

limite de atenção, dificultar a concentração, provocar esquecimento, baixar o nível de desempenho, interferir com a capacidade de solucionar problemas, bloquear a eficiência da comunicação, gerar pânico e, às vezes, provocar desagradáveis sintomas físicos tais como paralisia, taquicardia ou intensas dores de cabeça.

Um pesquisador em psicologia sugeriu que a ansiedade também pode ser *aguda*, um estado temporário, ou *crônica*, uma característica permanente². A ansiedade *aguda* geralmente se instala rapidamente, pode ser intensa, ou não, e tem curta duração. Ela é uma reação aguda e relativamente breve de apreensão que acomete a todos nós, uma vez ou outra. Geralmente, representa uma resposta a alguma ameaça e se manifesta, algumas vezes, como um estado de excitação. A ansiedade *crônica*, por sua vez, é uma tensão emocional contínua, permanente e enraizada. Ela é vista em pessoas que parecem estar sempre preocupadas. Frequentemente, ela acaba provocando doenças físicas porque o corpo não pode funcionar bem quando fica permanentemente tenso e agitado.

Dois outros tipos de ansiedade atraíram a atenção dos terapeutas e da mídia nos últimos anos: o Transtorno de Estresse Pós-traumático e a Síndrome do Pânico. Um estresse intenso – como guerra, estupro, terrorismo, envolvimento em acidente grave, sequestro, ou desastres naturais, como um furacão ou terremoto – pode deixar uma marca de ansiedade permanente. Durante muitos anos após o trauma, algumas pessoas têm pesadelos, medos irracionais, depressão, preocupação intensa e perda do interesse em atividades antes consideradas agradáveis. Para essas pessoas, a ansiedade se tornou um modo de vida, que se surge após a conscientização de uma experiência traumática anterior. Os distúrbios de estresse pós-traumático foram observados com frequência em veteranos do Vietnã,⁴ mas são estados de ansiedade persistentes que podem ocorrer com qualquer um de nós, após uma experiência traumática.

Síndrome do pânico é um termo usado para descrever ataques de pânico repentinos, aterrorizantes e extremamente violentos que acometem pessoas aparentemente normais, geralmente sem qualquer aviso e quando menos se espera. Estima-se que 5 por cento da população, principalmente mulheres, experimentam essas reações de pânico. Durante muitos anos, pensou-se que esse tipo de ansiedade era um distúrbio psicológico mas, como veremos adiante, existem evidências cada vez maiores de que se trata de um distúrbio de origem biológica.⁵

A BÍBLIA E A ANSIEDADE

Na Bíblia, a palavra “ansiedade” é usada de duas maneiras, como uma preocupação salutar e como um estado mental de aflição ou angústia.

Ansiedade como uma preocupação realista não é nem condenado, nem proibido. Embora Paulo tenha escrito de que ele não estava ansioso (afrito) diante da possibilidade de ser açoitado, de passar frio e fome, ou perigos, ele afirmou que estava ansioso (isto é, preocupado) a respeito do bem estar das igrejas. Esse interesse sincero pelos outros pressionava o apóstolo, diariamente, e tornou Timóteo “sinceramente cuidadoso”, também.

Ansiedade como aflição ou angústia pode ter sido o que o salmista tinha em mente quando escreveu “nos muitos cuidados que dentro de mim se multiplicam” as consolações de Deus trouxeram alegria.⁸ No Sermão do Monte, Jesus ensinou que não devemos andar ansiosos (afritos) acerca do futuro ou de nossas necessidades básicas, como comida e roupa.

Temos um Pai celestial, disse Jesus, que sabe tudo o que necessitamos e nos dará a provisão.⁹ Nas epístolas do Novo Testamento, Pedro e Paulo repetem essa conclusão. “Não andeis ansiosos de coisa alguma”, lemos em Filipenses. Ao contrário, os cristãos devem levar seus pedidos a Deus, em atitude de gratidão, esperando receber “a paz de Deus, que excede todo o entendimento.”¹⁰ Podemos lançar toda a nossa ansiedade sobre o Senhor, porque ele cuida de nós.¹¹

A ansiedade como aflição e angústia surge quando damos as costas para Deus, pegamos nossos fardos e consideramos, pelo menos com nossas atitudes e gestos, que temos que resolver nossos problemas sozinhos. Em vez de reconhecermos a soberania e o poder de Deus, e de buscar o seu reino e a sua justiça em primeiro lugar,¹² muitos de nós – tanto conselheiros, quanto aconselhados – caímos presas do pecado de confiar em nós mesmos e de nos preocuparmos com as pressões que a vida nos impõe.

De acordo com a Bíblia, não há nada errado em enfrentar honestamente os problemas da vida e tentar resolvê-los. Ignorar o perigo é um erro tolo. Mas também é errado e doentio ficar imobilizado pelo excesso de preocupação. Os problemas que nos afligem devem ser apresentados a Deus em oração, pois ele pode nos libertar do medo paralisante e da ansiedade, capacitando-nos a cuidar de forma realista das nossas necessidades e bem estar, bem como do bem estar do próximo.

Todo mundo sabe que não é fácil “afastar o desgosto”¹³ ou “não andar ansiosos de coisa alguma.”¹⁴ Para as pessoas, é difícil “lançar o fardo sobre o Senhor”, confiar que Deus irá prover todas as suas necessidades, esperar o seu socorro e saber quando devem fazer alguma coisa para enfrentar uma situação difícil. Os ansiosos geralmente são pessoas impacientes que precisam de ajuda para aprender a lidar com as pressões realisticamente e dentro do cronograma perfeito estipulado por Deus.

O conselheiro cristão pode ser um exemplo de uma pessoa calma e que confia em Deus para prover suas necessidades. O conselheiro também pode ajudar o aconselhado a ver as promessas de Deus, a reconhecer o seu poder e influência na nossa vida diária, e a agir quando necessário. Para muitos aconselhados, também é útil conhecer as causas e efeitos de sua ansiedade permanente.

AS CAUSAS DA ANSIEDADE

Os manuais de aconselhamento descrevem diversas teorias sobre as causas da ansiedade. Num livrete intitulado *The Problem of Anxiety*¹⁵ (O Problema da Ansiedade), por exemplo, Freud discutiu essa condição em termos de sua teoria de que a personalidade se divide em três partes: o *id*, que consiste de instintos que exigem satisfação imediata; o *ego*, que tem consciência do mundo exterior e mantém a personalidade em contato com a realidade; e o *superego*, que é o senso moral de certo e errado. Segundo Freud, a ansiedade surge (a) quando o ego percebe uma clara ameaça à pessoa (a chamada ansiedade realista); (b) quando o *id* começa a ficar tão poderoso que ameaça dominar o ego e fazer com que a pessoa assuma um comportamento socialmente agressivo e sexualmente inaceitável (ansiedade neurótica); ou (c) quando o *superego* se torna poderoso demais e faz com que a pessoa se sinta esmagada pela culpa ou vergonha (ansiedade moral). Autores posteriores afastaram-se da teoria freudiana e passaram a ver a ansiedade menos como uma batalha

instintiva interna e mais como o resultado das pressões culturais e das ameaças do mundo em que vivemos. Em seguida, passou-se a dar maior ênfase à aprendizagem, com base na hipótese de que a ansiedade é uma condição que se adquire através de condicionamento.⁵ Os autores mais recentes, têm focalizado a atenção nas causas biológicas da ansiedade.

Examinando essas e outras teorias, podemos concluir que a ansiedade é causada por ameaça, conflito, medo, carências, características fisiológicas e diferenças individuais.

1. **Ameaça.** Após realizar uma minuciosa pesquisa na literatura, o psicólogo Rollo May concluiu que a ansiedade é sempre desencadeada por uma ameaça a alguma coisa que o indivíduo considera importante.¹⁸ As vezes, a ansiedade surge porque a vida está ameaçada. Mais frequentemente, sentimo-nos ameaçados (e, portanto, ansiosos) por causa de um perigo, perda da autoestima, separação de outras pessoas, crise em nosso sistema de valores, ou pelo impacto de influências inconscientes.

(a) Perigo. Crimes, guerras, intempéries, doenças inexplicadas e inesperadas, até mesmo consultas ao dentista, podem ameaçar o indivíduo e gerar ansiedade. Muitas pessoas ficam ansiosas quando estão se candidatando a um emprego, precisam fazer um discurso ou passar numa prova. Essa apreensão surge porque a pessoa está insegura quanto ao resultado e se sente impotente para impedir ou reduzir a ameaça.

(b) Autoestima. A maioria das pessoas gosta de ter boa aparência desempenhar bem suas tarefas. Sentimo-nos ameaçados quando alguma coisa ameaça danificar nossa auto-imagem ou demonstrar (aos outros ou a nós mesmos) que não somos competentes. Muitas pessoas que são excessivamente preocupadas com sua auto-imagem sentem uma leve ansiedade em toda situação nova, pois não sabem direito como devem agir ou se sentem ameaçadas diante de uma possível reação negativa dos outros. Num nível mais grave, algumas pessoas evitam fazer provas, aceitar uma promoção ou correr riscos, porque a possibilidade de fracasso é muito ameaçadora para sua autoestima.

(c) Separação. Nunca é fácil nos separarmos de alguém que amamos. A pessoa pode se sentir confusa quando se vê sozinha, e a dor é particularmente intensa nos casos em que ocorre abandono ou rejeição alguém que era importante em sua vida. Separações como a morte de um ente querido, uma mudança, divórcio ou o rompimento de um relacionamento podem deixar a pessoa com medo do futuro, triste, com uma sensação de vazio interior não preenchido e insegura, imaginando “E agora, o que é que eu faço?”

(d) Valores. Muitos de nós que vivemos em democracias costumamos achar que ninguém pode tirar nossa liberdade política. Entretanto, quando nossa liberdade, ou outra coisa que valorizamos, está em perigo, podemos nos sentir ameaçados e desenvolver um estado de ansiedade. O empregado que não consegue a tão sonhada promoção pode começar a achar que é incapaz de alcançar sucesso profissional ou progredir economicamente. A criança que não segue a religião da família, ou rejeita os padrões sexuais tradicionais, geralmente provoca ansiedade (e muitas vezes raiva) nos pais, cujos valores estão sendo desafiados e, talvez, até ameaçados. Todos nós nos sentimos inseguros e ansiosos quando um político é eleito com base numa plataforma política que está em desacordo com os nossos valores pessoais.

(e) Influências inconscientes. Até mesmo os terapeutas que rejeitam muitas das teorias de Freud geralmente concordam que alguns tipos de ansiedade podem ser causados por influências inconscientes. Existem tantos perigos (reais e imaginários) neste mundo que a maioria das pessoas não dá atenção a algumas possíveis causas de estresse, e as joga para

fora da mente consciente. Isso não é necessariamente ruim quando feito deliberada e temporariamente, mas, segundo Freud, as ameaças e preocupações que exilamos no inconsciente podem infeccionar enquanto permanecem nas sombras. Mais tarde, essas ideias inconscientes podem migrar para o consciente. Isso pode gerar grandes problemas porque, de repente, nos vemos forçados a enfrentar questões complicadas que não conseguimos entender, nem sabemos como resolver.

Um exemplo disso é o caso de um jovem que foi acometido de uma intensa crise de ansiedade, certa noite, enquanto assistia ao balé. Depois que saiu do teatro, ele se sentiu melhor, mas depois decidiu procurar um terapeuta. Depois de examinar detidamente o incidente, o conselheiro concluiu que aquele homem tinha fortes tendências homossexuais reprimidas no inconsciente, e estava lutando ferozmente para impedir que elas se tornassem conscientes. Durante a apresentação, ele se sentiu atraído, inconscientemente, pelos bailarinos do sexo masculino. A ansiedade que se seguiu foi uma reação à ameaça de que suas defesas fossem rompidas, revelando suas tendências homossexuais a ele mesmo e a outras pessoas.

É difícil para um terapeuta chegar imediatamente a uma interpretação como essa, e há discordâncias entre os conselheiros – cristãos ou não – acerca da própria existência do inconsciente.⁴ Apesar disso, o pânico que aquele jovem sentiu é um bom exemplo da ansiedade que surge como reação a uma situação específica. Examinando os locais e os momentos em que a ansiedade surge, o conselheiro geralmente é capaz de ter uma pista do problema específico que perturba o aconselhando.

2. Conflito. Os conflitos são outra causa da ansiedade. Quando dois ou mais fatores exercem pressão sobre uma pessoa, desenvolve-se uma sensação de incerteza que, geralmente, leva à ansiedade.²⁰ A maioria dos livros introdutórios sobre psicologia sugere que os conflitos são provocados por duas tendências: aproximação e fuga. Aproximação é a tendência de fazer algo, ou mover-se numa direção, que irá gerar prazer e satisfação. Já a fuga consiste na resistência em fazer alguma coisa, talvez porque não será agradável ou satisfatório. Existem três tipos básicos de conflito: aproximação-aproximação, aproximação-fuga e fuga-fuga

(a) Aproximação-aproximação. Este conflito é gerado pela tendência de atingir duas metas desejáveis, mas incompatíveis. Um exemplo é quando recebemos dois convites para jantar na mesma noite, e os dois são igualmente agradáveis. Tomar uma decisão dessas é difícil e pode gerar ansiedade.

(b) Aproximação-fuga. Neste caso, existe alguma coisa que a pessoa quer fazer, mas ao mesmo tempo não quer. Por exemplo, alguém pode estar às voltas com uma oferta de emprego. Se aceitar, irá ganhar mais e terá mais oportunidades (aproximação), mas terá que se mudar e passar por um treinamento (fuga). Tomar essas decisões envolve um nível de ansiedade considerável.

(c) Fuga-fuga. Aqui há duas alternativas, mas as duas são desagradáveis. Por exemplo, viver com uma doença dolorosa ou arriscar uma operação que também pode ser dolorosa.

A maioria dos conflitos envolve uma dúvida entre duas ou mais alternativas, cada uma das quais tem características de aproximação e fuga. Um jovem, por exemplo, pode ficar em dúvida entre permanecer em seu emprego atual, mudar de emprego, ou voltar a estudar. Cada uma dessas alternativas tem aspectos positivos e negativos, e a ansiedade persiste até que a escolha seja feita. As vezes, a ansiedade permanece mesmo depois da decisão tomada, enquanto a pessoa fica pensando se fez a escolha certa ou não.

3. *Medo*. Embora alguns conselheiros façam distinção entre medo e ansiedade, ambos são caracterizados por uma apreensão interior semelhante.

Henri Nouwen escreveu que o homem do século vinte vive com medo.²¹ Os assuntos que ocupam as páginas dos jornais e a nossa mente não giram em torno do amor perfeito que lança fora todo o medo. Ao contrário, cada um de nós tende a se concentrar em sua própria lista de temores. As pessoas têm medo do fracasso, do futuro, da guerra nuclear, da rejeição, da intimidade, do sucesso, de assumir responsabilidades, das guerras, de uma vida sem sentido (às vezes denominada ansiedade existencial), das doenças, da morte, da solidão, da mudança,²² e de várias outras possibilidades reais ou imaginárias. Algumas vezes, esses medos se avolumam na mente e criam uma extrema ansiedade, mesmo na ausência de qualquer perigo real.

De acordo com os resultados de uma pesquisa, a ansiedade geralmente surge porque as pessoas têm crenças irracionais que geram medo. Quando os aconselhados têm crenças como “Com certeza, vai dar tudo errado”, “Não se pode fazer nada para mudar minha situação”, ou “Nunca vou conseguir falar em público”, isso gera temores permanentes. Para ajudar essas pessoas, é necessário derrubar essas crenças irracionais.

4. *Necessidades não satisfeitas*. Quais são as necessidades básicas do ser humano? Cada um de nós tem sua resposta, mas um autor²³ aponta seis necessidades fundamentais:

- Sobrevivência (necessidade de continuar a existir).
- Segurança (necessidade de estabilidade econômica e emocional).
- Sexo (necessidade de intimidade).
- Significado (necessidade de ter valor e fazer diferença)
- Autorrealização (necessidade de atingir objetivos que tragam senso de realização)
- Individualidade (necessidade de perceber a própria identidade).

Quando essas e outras necessidades não são atendidas, nos sentimos ansiosos, “soltos no espaço”, amedrontados e frustrados.

Mas, e se todas essas necessidades fossem atendidas? Será que a vida seria perfeita e sem ansiedades? Provavelmente, não! Ainda haveria questões que transcendem a vida na terra: Para onde eu vou depois que morrer? Será que a existência é feita só de alguns poucos anos na terra? Qual é o propósito da minha vida? Estas questões existenciais causam uma ansiedade considerável, da qual não podemos nos livrar enquanto não tivermos paz com Deus e descansarmos nas suas promessas para a eternidade, na certeza de saber que confessamos todos os nossos pecados e fomos perdoados.²⁵

5. *Fisiologia*. A pesquisa médica revelou uma grande variedade de distúrbios físicos que podem causar ansiedade e provocar sintomas semelhantes ao pânico.²⁶ O prolapso da válvula mitral, por exemplo, é uma pequena anomalia cardíaca encontrada em 5 a 15 por cento da população adulta, especialmente entre as mulheres. Cerca da metade dessas pessoas é assintomática e não necessita de tratamento. Outros, no entanto, têm sintomas associados com o pânico: dor no peito, fadiga, tonturas, falta de ar, respiração acelerada e intensa ansiedade.²⁷

O psiquiatra David Sheehan mostrou como essa “doença de ansiedade” de causa biológica tem causado pânico aterrorizante e incapacitante em milhares de pessoas.²⁸ Sheehan identificou sete estágios de ansiedade:

- indivíduo tem sintomas físicos semelhantes aos da ansiedade (por exemplo: vertigem, dificuldade de respirar, taquicardia, dor no peito, sensação de sufocação e dor de cabeça muito forte), que ocorrem inesperadamente e sem nenhuma razão aparente.
- Com o tempo, os sintomas ficam mais fortes e ocorrem na forma de intensos ataques de pânico que surgem espontaneamente e podem se repetir diversas vezes na semana.
- Não é de surpreender que a pessoa fique extremamente preocupada com seu estado de saúde. Preocupado com o que está acontecendo com ele, o paciente começa a se comportar como um hipocondríaco. Amigos e parentes dizem para ele “sair dessa” ou “entregar a Deus”, mas o pânico e os sintomas físicos persistem.
- Se os ataques de pânico continuam a ocorrer, o indivíduo começa a desenvolver fobias. Uma senhora teve um ataque de pânico num elevador. A experiência foi tão aterrorizante que ela passou a ter medo de andar de elevador, achando que o pânico tinha sido causado por ele.
- Em seguida, desenvolvem-se as fobias sociais. Os pacientes se tornam retraídos, com medo de ter ataques na presença de outras pessoas.
- A medida que o distúrbio vai piorando, a pessoa começa a ter medo de sair de casa. Todo local ou evento associado com um ataque anterior, ou possível ataque futuro, passa a ser evitado.
- Não é de surpreender que tudo isso leve à depressão, desânimo, sentimento de culpa e, algumas vezes, ideias suicidas.

Quando esses e outros distúrbios fisiológicos são diagnosticados, geralmente o tratamento médico é muito eficaz, principalmente quando combinado à terapia.

6. Diferenças individuais. Todo mundo sabe que as pessoas reagem de maneira diferente diante de situações que geram ansiedade. Enquanto algumas pessoas quase nunca ficam ansiosas, outras parecem estar assim a maior parte do tempo, e muitas ficam entre esses dois extremos. Algumas pessoas ficam ansiosas em várias situações, enquanto outras só se sentem apreensivas diante de uma ou duas circunstâncias específicas. Alguns indivíduos apresentam ansiedade flutuante – aquele tipo sem causa definida. Já outros ficam ansiosos por causa de ameaças claramente identificáveis. Há ainda aqueles que apresentam claustrofobia, hidrofobia e outras fobias – medos irracionais de lugares fechados, água, altura ou outras situações, a maioria das quais não é intrinsecamente perigosa.

Por que essas diferenças existem? Talvez se possa encontrar a resposta nas experiências de aprendizagem, na personalidade, no ambiente social, na fisiologia e na teologia.

(a) Aprendizagem. A maior parte dos comportamentos se aprende através das experiências pessoais, da observação de outras pessoas e do ensino dos pais e outros. Essas experiências de aprendizagem podem gerar ansiedade. Se uma mãe fica ansiosa quando está relampejando, seu filho vai aprender a ficar ansioso. Se alguém nos ensina que ficar sozinho é perigoso, vamos nos sentir ansiosos quando não houver mais ninguém em casa. A pessoa que fracassou numa prova importante vai ficar ansiosa se tiver que tentar de novo. Se alguém está sempre exigindo de nós algo que está além da nossa capacidade, vamos nos sentir ansiosos quando estivermos com ela. Como cada um tem histórias de vida diferentes, nossas visões de mundo são diferentes e nossas ansiedades variam em frequência e intensidade.

(b) Personalidade. Parece que algumas pessoas são mais medrosas e “nervosas” do que outras. Algumas são mais sensíveis, inseguras, hostis, egocêntricas ou ansiosas que outras. Essas diferenças de personalidade surgem de uma combinação de fatores genéticos e comportamentos aprendidos que, por sua vez, geram diferenças individuais quanto à ansiedade.

(c) Ambiente social. Alguém já disse que a maior parte da ansiedade é provocada pela sociedade: instabilidade política, planos econômicos, relativização dos valores, mudanças que afetam nossas raízes, alteração dos padrões morais ou declínio do interesse pela religião. A ansiedade não é causada unicamente por essas, mas a sociedade e a vizinhança em que moramos podem estimulá-la, ou providenciar um ambiente de segurança no qual suas causas são minimizadas.

(d) Fisiologia. Como já vimos, a existência de uma doença pode estimular a ansiedade. O mesmo pode ocorrer no caso de uma dieta não balanceada, quando há uma disfunção neurológica, ou quando há alterações bioquímicas. O oposto também acontece. Assim como alterações fisiológicas podem disparar uma ansiedade, esta pode gerar reações físicas.

(e) Teologia. As crenças de uma pessoa estão estreitamente ligadas ao seu nível de ansiedade. Quando se acredita que Deus é Todo-Poderoso, amoroso, bom e que controla todo o universo (conforme a Bíblia ensina), podemos sentir confiança e segurança mesmo em meio às situações mais perturbadoras. Se cremos que Deus nos perdoa quando confessamos nossos pecados, que nos promete a vida eterna e que supre todas as nossas necessidades terrenas, então temos poucos motivos para ansiedade.

Ao se despedir do povo de Israel, Moisés mencionou a ansiedade como uma das consequências de desobedecer a Deus. “O Senhor ali dará coração tremente, olhos mortiços e desmaio de alma. A tua vida estará suspensa como por um fio diante de ti; terás pavor de noite e de dia, e não crerás na tua vida.”²⁰

Não queremos dizer com isso que a ansiedade é sempre um sinal de desobediência ou falta de fé, e nem podemos concluir que os crentes sempre serão menos ansiosos que os incrédulos. As causas da ansiedade são complexas demais para essas explicações simplistas. Mesmo assim, se quisermos entender porque as pessoas reagem e lidam com a ansiedade de maneiras diferentes, devemos tentar descobrir suas crenças a respeito de Deus e do universo.

OS EFEITOS DA ANSIEDADE

Ansiedade nem sempre é algo ruim. Quando não existe ansiedade, a vida pode se tornar maçante, improdutiva e sem graça. Uma dose moderada de ansiedade (nem muita, nem pouca) motiva as pessoas e dá sabor à vida. A ansiedade se torna até bem vinda, quando conseguimos controlar as situações que a desencadeiam. Talvez isso explique por que algumas esperam horas na fila para poderem assistir um filme de terror e “morrer de medo” ou gritar até ficarem roucas numa montanha russa.

Entretanto, quando a ansiedade é intensa, prolongada ou incontrolável, as pessoas começam a apresentar reações debilitantes de ordem física, psicológica, defensiva e espiritual.

(a) Reações físicas. E do conhecimento de todos que a ansiedade pode produzir úlceras, dor de cabeça, irritações na pele, dores nas costas e vários outros problemas físicos. Quase todo mundo já teve desconforto estomacal (“borboletas” no estômago), falta de ar, distúrbios do sono, fadiga intensa, perda de apetite e desejo frequente de

urinar durante períodos de ansiedade. Mas há outras alterações menos perceptíveis, tais como mudanças na pressão sanguínea, aumento da tensão muscular, dificuldade de digestão e alterações na química do sangue. Quando esses distúrbios são temporários, o dano causado por eles é mínimo ou até imperceptível. Porém, quando persistem durante algum tempo, o corpo começa a ceder sob a pressão. Esta é a origem das doenças psicossomáticas (doenças de causa psicológica).

Pesquisas a respeito dos efeitos do estresse mostraram que pessoas que estão sempre ocupadas – as que precisam fazer muita coisa em pouco tempo – geralmente impõem um desgaste ao próprio corpo pela produção excessiva de adrenalina. As pessoas acometidas por “doenças do estresse”, se esforçam até chegar a um colapso e depois se admiram que seu estilo de vida agitado as tenha deixado esgotadas, com dificuldade para dormir e propensas a doenças.

(b) Reações psicológicas. Todas as pessoas que já fizeram um concurso ou se candidataram a um emprego difícil sabem muito bem o quanto a ansiedade pode afetar nosso funcionamento psicológico. A ansiedade pode reduzir a produtividade (de modo que não conseguimos fazer muita coisa), dificultar as relações interpessoais (trazendo problemas de relacionamento com os outros), bloquear a criatividade e a originalidade, embotar a personalidade e interferir com a capacidade de raciocínio e memorização. O estudante que tem um “branco” na hora da prova e o ator que esquece suas falas no palco mostram sinais de falha de memória produzida por estresse. Nos casos extremos, a ansiedade imobiliza o indivíduo de tal maneira que ele se torna incapaz de agir independentemente como qualquer adulto.

(c) Reações defensivas. Quando a ansiedade aumenta, a maioria das pessoas recorre, inconscientemente, a comportamentos e pensamentos que reduzem o sofrimento da ansiedade e ajudam a lidar com ela. Durante o aconselhamento, essas reações defensivas aparecem com frequência.³¹ Elas incluem ignorar as sensações de ansiedade, fingir que a situação que gera ansiedade não existe, convencer-se de que não há “nada para se preocupar”, dar uma explicação racional para os sintomas, jogar a culpa dos problemas em outra pessoa, desenvolver doenças físicas que desviam a atenção da ansiedade e regredir a comportamentos infantis. As vezes, as pessoas buscam escape no álcool, nas drogas ou se fecham em vários tipos de doenças mentais. Todos esses mecanismos são meios de tentar resolver o problema.

(d) Reações espirituais. A ansiedade pode nos levar a buscar o auxílio divino, que poderia ser ignorado se tudo estivesse correndo bem. Embora as conversões ocorridas nas trincheira tenham sido bem menos comuns do que se pensava, existem indícios de que muitas pessoas se voltam para Deus em momentos de estresse.

Porém, a ansiedade também pode afastar as pessoas de Deus, justamente quando elas mais precisam dele. Quando estão cheias de preocupações e desesperadas com as pressões, até mesmo as pessoas religiosas encontram pouco tempo para orar, sentem menos vontade de ler a Bíblia ou têm mais dificuldade de entendê-la, não têm tanto interesse nos cultos, ficam amargas, porque acham que Deus está silencioso diante do sofrimento delas e até sentem raiva, porque parece que Deus permite que coisas ruins aconteçam com gente boa. O conselheiro cristão pode ser bem recebido na qualidade de ministro espiritual ou pode ser rejeitado porque representa um Deus que permitiu que o estresse ocorresse e deixou a impressão de que não se importa.

O ACONSELHAMENTO E A ANSIEDADE

Não é fácil aconselhar uma pessoa ansiosa, em parte porque pode ser difícil descobrir e separar as causas da ansiedade, e também porque a ansiedade pode ser psicologicamente contagiosa. Pessoas ansiosas geralmente deixam os outros ansiosos, inclusive o conselheiro que está tentando ajudá-las. Portanto, para aconselhar pessoas ansiosas, o conselheiro precisa, primeiramente, estar ciente de seus próprios sentimentos.

1. Reconhecendo as próprias ansiedades. Quando um conselheiro fica ansioso na presença de um aconselhando ansioso, ele precisa fazer algumas perguntas a si mesmo: O que está me deixando ansioso nessa situação? O aconselhando está ansioso com alguma coisa que também me deixa ansioso? O que essa minha ansiedade me diz sobre o aconselhando e sobre mim mesmo? Esse tipo de autoexame pode ajudar o conselheiro a compreender melhor a ansiedade do aconselhando. Essas perguntas também impedem que o conselheiro confunda suas próprias ansiedades com as do aconselhando.³³

2. Diminuindo a tensão. O aconselhamento tem pouca probabilidade de sucesso se o aconselhando estiver tenso demais para se concentrar. Para lidar com essa tensão, faça o aconselhando ver que você é uma pessoa calma, atenciosa e que procura deixá-lo à vontade. Procure fazer o aconselhando se sentar quieto, respirar fundo e relaxar os músculos. Às vezes, é uma boa ideia contrair diferentes grupos musculares, como as mãos ou os ombros, e depois relaxar o máximo possível. Alguns aconselhandos se sentem bem fechando os olhos e imaginando que estão numa praia ou sentados em algum lugar agradável.³⁴ Procure eliminar tudo que provocar falta de concentração, como desordem no gabinete ou música de fundo muito alta, ou de ritmo acelerado.

Nenhum desses procedimentos elimina as causas profundas da ansiedade, mas ajudando as pessoas a se sentirem mais relaxadas e controladas, nós tiramos a atenção dos sintomas. Feito isso, os aconselhandos podem se concentrar nas fontes da ansiedade.

3. Demonstrando amor. O amor tem sido considerado o mais forte de todos os elementos terapêuticos,³⁵ mas em nenhuma outra situação essa verdade é tão evidente quanto na redução do medo e da ansiedade. A Bíblia afirma que “o perfeito amor lança fora o medo.”³⁶ “O inimigo do medo é o amor”, escreveu um conselheiro muito conhecido. “Portanto, para apagar o medo temos que acender o amor. [...] Amor é autodoação; medo é autoproteção. O amor se move em direção aos outros; o medo se afasta deles. [...] Quanto maior o medo, menor o amor; quanto maior o amor, menor o medo.”³⁷ O conselheiro pode ajudar a afastar o medo e a ansiedade demonstrando uma mistura de amor, compreensão e paciência. Os aconselhandos podem ser apresentados ao amor e auxílio que vêm de Cristo.³⁸ Além disso, pessoas ansiosas podem encontrar alívio quando são incentivadas a praticar ações que demonstrem amor para com outras pessoas.

4. Identificando as causas. A ansiedade e o medo são emoções criadas por Deus. Elas avisam sobre a existência de perigos ou conflitos internos e raramente desaparecem só com as palavras tranquilizadoras e expressões de amor cristão do conselheiro. Um terapeuta sensível jamais diz ao aconselhando para “se animar” ou “parar de se sentir ansioso”. A maioria de nós não se sente nem um pouco ajudada por um cristão bem intencionado, mas ingênuo, que afirma que a preocupação é um pecado que pode ser eliminado a qualquer hora, basta querer. Em vez disso, um conselheiro competente procura ajudar o aconselhando na difícil tarefa de descobrir o que provoca a sua ansiedade. Isso pode ser feito de diversas maneiras.

(a) Observação. Nas sessões de aconselhamento, o aconselhando mostra sinais de ansiedade extra (muda de posição, respira fundo, transpira muito) quando certos tópicos são abordados? Que tópicos são esses?

(b) Reflexão. Peça ao aconselhando para citar situações que lhe provocaram ou ainda provocam ansiedade. Pode ser útil perguntar: “Quando é que você fica mais ansioso?” “E, que situações você não fica ansioso?” “Qual foi a última vez em que você se sentiu realmente ansioso?” “O que estava acontecendo na sua vida naquela época?” Nunca subestime as observações do próprio aconselhando a respeito das causas de sua ansiedade.

(c) Contemplação. Como conselheiro, lembre-se sempre das causas da ansiedade listadas anteriormente. Pergunte a si mesmo se alguma delas poderia estar gerando a ansiedade de seu aconselhando. Comente alguns desses assuntos e fique observando se a pessoa demonstra sinais de ansiedade quando responde às suas perguntas. Em seguida, discuta seus palpites.

Lembre-se sempre de que é necessário ter paciência e ser compreensivo. Por sua própria natureza, a ansiedade surge em resposta a ameaças vagas e difíceis de identificar. Se pressionarmos o aconselhando dizendo “sai dessa logo” ou “anda logo, me diz o que está havendo”, vamos aumentar a ansiedade, criar mais confusão e arriscar perder ou alienar a pessoa ansiosa. Mais uma vez, é importante enfatizar a paciência e o amor.

5. *Fazendo intervenções.* A ansiedade difere de uma pessoa para outra. Cada paciente pode desenvolver seu próprio conjunto de sintomas particular e há diferentes formas de tratamento. O indivíduo que tem medo de falar em público, por exemplo, pode não ter nada em comum com uma pessoa que tem medo de altura, ou com outra que tem ataques de pânico súbitos e, aparentemente, irracionais.³⁹

Apesar dessas diferenças, o especialista em ansiedade David Sheehan, sugere uma abordagem para o tratamento que se adapta a todos os indivíduos.⁴⁰

(a) Intervenção biológica. Como vimos, a ansiedade às vezes tem uma causa física e precisa de tratamento médico. É muito comum um médico trabalhar em cooperação com outro terapeuta.

Essa cooperação deve incluir a prescrição de medicamentos para controle da ansiedade? Alguns psiquiatras e outros médicos são muito rápidos em prescrever drogas, mesmo quando não são necessárias; alguns pastores e outros conselheiros cristãos são muito rápidos em criticar o uso de medicamentos, mesmo nos casos em que poderiam acalmar o aconselhando e facilitar o aconselhamento. Procure trabalhar com um médico que não abuse dos tranquilizantes, mas que se disponha a prescrever e acompanhar o uso dessa medicação quando a ansiedade for alta. Alguns aconselhando podem precisar de ajuda para vencer a resistência ou o preconceito contra o uso de medicamentos.

(b) Intervenção comportamental. A terapia do comportamento foi introduzida há muitos anos como uma forma de tratamento que se mostrava particularmente eficaz em pacientes ansiosos e fóbicos. Baseados na hipótese de que as pessoas aprendem a ser ansiosas, os conselheiros tentaram fazer com que os pacientes aprendessem a relaxar diante de situações geradoras de ansiedade. Algumas vezes, por exemplo, os aconselhando aprendiam a relaxar, fisicamente, e depois eram expostos, progressivamente, a opostos que lhes causavam medo. Outras vezes, eles eram levados a agir (fingir) como se estivessem numa situação de ansiedade e o conselheiro ensinava maneiras eficazes de enfrentar o problema. Técnicas como essas ainda são largamente utilizadas, e com sucesso. Aparentemente, elas são mais eficazes quando

se sabe que a ansiedade é produzida por um determinado objeto ou situação específica que o aconselhando pode aprender a controlar.⁴¹

(c) *Intervenção ambiental.* Algumas vezes, a maneira mais direta e eficaz de lidar com a ansiedade é mudar de estilo de vida, relacionamentos, lugar de residência ou carreira profissional. Pense, por exemplo, numa pessoa que está violando a lei e tem medo de ser apanhada. Sua ansiedade pode ser eliminada se ele se tornar um cidadão cumpridor das leis. Mas será que existem outras mudanças, talvez menos óbvias, que o aconselhando pode fazer alterar circunstâncias ou situações que provocam ansiedade? Às vezes é necessária uma boa dose de incentivo e orientação de um conselheiro compreensivo para que o indivíduo faça essas mudanças.

6. Encorajando a ação. O propósito do aconselhamento não é eliminar toda ansiedade. Na verdade, o objetivo é ajudar o aconselhando a descobrir as fontes de sua ansiedade. Em seguida, eles precisam aprender a lidar com ela. Ajude os aconselhados a ver que é melhor enfrentar e tentar vencer a ansiedade – mesmo que seja arriscado – do que viver num estado de tensão permanente que, embora seja familiar, traz grande sofrimento. Incentive os aconselhados a admitir seus temores e depois planejar o que fazer para enfrentar as situações que geram ansiedade. Será que eles precisam aprender alguma técnica ou receber alguma informação antes de poderem agir? Procure evitar conversas intelectuais que podem parecer reconfortantes, mas não ajudam as pessoas a planejar e executar ações específicas para resolver o problema da ansiedade. Em algumas ocasiões pode ser útil sugerir que a verdadeira coragem pressupõe a disposição de seguir em frente, mesmo quando estamos ansiosos e com medo.

7. Dando apoio. Já dissemos que aconselhados ansiosos conseguem pouca ajuda de conselheiros que são tensos e impacientes. O conselheiro deve ser calmo, dar apoio e ter paciência para acompanhar os progressos, que podem ser muito lentos. Às vezes parece que não há nada que os aconselhados possam fazer contra as fontes de sua ansiedade. Nesses casos, eles precisam do apoio e da atenção que um conselheiro compreensivo pode lhes dar.

8. Incentivando uma reação cristã. A Bíblia dá instruções específicas e claras para vencer a ansiedade, e faz isso com uma objetividade que não se encontra comumente nas Escrituras. Em Filipenses 4.6, aprendemos que não devemos estar ansiosos sobre coisa alguma. Entretanto, conforme já vimos, é praticamente impossível deixar de se preocupar apenas por um ato da vontade. Esse esforço deliberado concentra nossa atenção no problema e pode intensificar a ansiedade, em vez de diminuí-la. Uma abordagem melhor é nos concentrarmos em pensamentos e atividades que, indiretamente, reduzem a ansiedade. A Bíblia mostra como fazer isso e, portanto, ensina uma fórmula que precisa ser compartilhada com os aconselhados:

(a) *Alegrear-se.* Essa ordem é repetida duas vezes em Filipenses 4.4. Quando o mundo está triste e sombrio, o cristão ainda pode “alegrar-se no Senhor”. Isso vem do fato de que Jesus prometeu que nunca nos deixaria, que nos daria paz, que enviaria seu Santo Espírito (que Jesus chamou de Consolador) para ficar conosco e nos lembrar das suas palavras e que, além disso, ele voltaria para levar os crentes ao lugar preparado para nós, no céu. Sabendo disso, podemos crer em Deus e não permitir que nossas mentes fiquem confusas e cheias de temor.⁴²

(b) *Ser gentil.* A palavra grega traduzida por “moderação” em Filipenses 4.5 não tem um equivalente perfeito em inglês. Ela significa: deixe que todos vejam sua atitude branda, doce, gentil, delicada e graciosa.⁴³ Essas qualidades não se desenvolvem naturalmente, mas

são fruto da graça de Deus e do nosso empenho em controlar nossas tendências de condenar os outros ou exigir nossos direitos. Uma filosofia de vida negativa e condenatória gera ansiedade, enquanto uma atitude graciosa e tolerante a reduz.

(c) Orar. Filipenses 4.6 dá instruções sobre a oração em momentos de ansiedade. A oração deve englobar tudo (até os mínimos detalhes), conter petições objetivas e precisas e incluir ações de graças pela benignidade de Deus. “Se fizerdes isso”, promete a Bíblia,⁴⁴ “a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes.” Fica claro que a oração é o maior antídoto contra a ansiedade.

(d) Pensar. A ansiedade geralmente surge quando pensamos continuamente sobre as fraquezas humanas, a influência maligna no mundo e as coisas que podem dar errado. Filipenses 4.8 nos ensina justamente o contrário. Devemos ocupar a nossa mente com ideias positivas que envolvam tudo o que é respeitável, verdadeiro, puro, amável, de boa fama, excelente e digno de louvor. Isso não quer dizer que devemos negar a existência dos problemas, nem ignorar os perigos, mas a Escritura está enfatizando o poder de uma maneira de pensar positiva, baseada na Bíblia.

(e) Agir. O apóstolo Paulo se coloca como um modelo de ação: “O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim – *isso praticai*; e o Deus da paz será convosco.”⁴⁵ O desafio do cristão é *fazer* o que a Bíblia ensina e não apenas ficar sentado, escutando.⁴⁶ A redução da ansiedade requer obediência e comportamento agradável a Deus, mesmo em meio à ansiedade.

A PREVENÇÃO DA ANSIEDADE

Filipenses 4 fornece uma fórmula para a prevenção da ansiedade e uma abordagem para o aconselhamento. Quando conseguimos levar uma pessoa a se alegrar, ser gentil, orar, pensar e agir de acordo com os ensinamentos da palavra de Deus, ela progride em direção à prevenção e ao controle da ansiedade.

Um estudo realizado com combatentes no Vietnã revelou outros mecanismos que as pessoas utilizam para se defender da ansiedade.⁴⁷ Em primeiro lugar, elas desenvolvem a autoconfiança – uma crença em sua própria capacidade de enfrentar os desafios e perigos da vida. . Em segundo lugar vem a dedicação ao trabalho e a outras atividades que despendam energia nervosa e desviem a atenção da situação que provoca ansiedade. Essa pode ser uma forma salutar de impedir que a ansiedade atinja níveis excessivos, a menos que o trabalho se torne compulsivo e se transforme numa válvula de escape dos perigos reais da vida. Em terceiro lugar, vem a confiança na capacidade dos líderes que conseguem lidar com a ansiedade. Em quarto lugar, vem a fé em Deus.

1. *Confie em Deus.* A pessoa que aprende a andar em contato diário com Deus, concorda com a letra do hino 332 do Cantor Cristão, que diz “Sei que Deus o meu futuro tem na sua mão”. Esta convicção pode trazer grande segurança, mesmo quando as pessoas à nossa volta estão inclinadas a se sentir ansiosas.

Algumas vezes, entretanto, essa confiança leva a uma cega fuga à realidade, a uma recusa em assumir responsabilidades ou a uma rigidez de pensamento que acaba impedindo a pessoa de se adaptar às circunstâncias. A Bíblia, ao contrário, nos incentiva a confrontar os problemas de uma forma realista e ter flexibilidade para tomar decisões. Isso permite que as pessoas cresçam e se adaptem às transformações e ao perigo, embora mantendo a confiança íntima na soberania e na sabedoria de um Deus Todo-Poderoso.

2. *Aprenda a enfrentar.* Enfrentar as causas da ansiedade antes mesmo que surjam, ou no momento em que aparecerem, pode impedir o seu desenvolvimento. Esse enfrentamento envolve os seguintes procedimentos, que podem se tornar parte do estilo de vida da pessoa:

- Reconhecer seus medos, inseguranças, conflitos e ansiedades assim que surgirem.
- Conversar sobre eles com alguém – até regularmente, se necessário.
- desenvolver a autoestima.
- Reconhecer que uma separação é dolorosa, procurar manter contato com amigos distantes e cultivar novos relacionamentos.
- Pedir ajuda a Deus e a outras pessoas para suprir suas necessidades.
- Aprender a se comunicar melhor.
- Aprender princípios e técnicas de relaxamento.
- Fazer, periodicamente, uma avaliação de suas prioridades, planos de vida e gerenciamento do tempo.⁴⁸

3. *Mantenha as coisas na perspectiva certa.* Sempre que nos deparamos com uma situação ameaçadora, desafiadora ou potencialmente perigosa, a maioria de nós avalia a questão e procura encontrar um meio de fazer frente ao problema. Esse processo, às vezes denominado “avaliação cognitiva”, ajuda a explicar por que duas pessoas reagem de modo diferente diante de uma mesma situação. O modo como avaliamos uma situação depende em grande parte da nossa perspectiva, ou ponto de vista.

Existem indícios de que as características de personalidade influenciam essas percepções. Algumas pessoas só prestam atenção ao lado ruim das coisas, enquanto outras são mais otimistas e tendem a achar que a vida é sempre cor-de-rosa com bolinhas azuis. Para ajudar a prevenir a ansiedade, podemos incentivar as pessoas (especialmente as que tendem ao negativismo) a manter uma perspectiva realística, em vez de sempre esperar pelo pior.⁴⁹

4. *Procure ajudar os outros.* Pessoas que se importam com os outros e procuram ajudar seus semelhantes tendem a lidar melhor com as pressões e ansiedades da vida.⁵⁰ Ajudar e levar as cargas dos outros⁵¹ pode ser uma das melhores maneiras de controlar e prevenir a ansiedade.

CONCLUSÕES SOBRE A ANSIEDADE

Muitos conselheiros acreditam que a ansiedade é um componente básico de todos os problemas psicológicos, coexistindo com a maioria dos problemas que discutiremos nos capítulos seguintes.

A ansiedade existe para nos alertar sobre algum perigo e nos levar a agir, mas torna-se nociva quando gera pânico e imobiliza o indivíduo. Quando nos motiva a enfrentar melhor os desafios da vida, a ansiedade pode ser benéfica.

Jesus colocou tudo isso em perspectiva ao falar sobre o assunto, no Sermão do Monte. Deus conhece nossas necessidades e ansiedades, disse Jesus. Se ele ocupar o primeiro lugar na nossa vida, podemos descansar seguros de que ele suprirá todas as nossas necessidades,⁵² e não precisaremos ter nenhuma preocupação. É esta mensagem que torna o aconselhamento cristão realmente singular.

- NT¹ Rollo May, (1909-1994) psicólogo existencialista, conhecido no Brasil por seu best-seller *A coragem de criar*.
1. Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, ed. rev. (New York: Norton, 1977), 214.
 2. Charles Spielberger, *Understanding Stress and Anxiety* (New York: Harper & Row, 1979).
 3. A ansiedade e a excitação liberam os mesmos hormônios e acionam as mesmas partes do sistema nervoso. Elas são consideradas emoções gêmeas, que provocam as mesmas sensações físicas. Às vezes, as duas se confundem. Pensando que estão excitadas quando, na verdade, estão ansiosas, algumas pessoas agem com despreocupação, quando deveriam proceder com cautela. Pensando que estão ansiosas quando, na verdade, estão excitadas, algumas pessoas se inibem e perdem muitos prazeres da vida; veja Martin Groder, "Excitement or Anxiety: Which Is Which?" *Bottom Line Personal* 8 (15 March 1987): 11-12.
 4. Veja, por exemplo, Charles R. Figley, ed., *Stress Disorders among Vietnam Veterans* (New York: Brunner/Mazel, 1978); W. Kelly, *Post-traumatic Stress Disorder and the War Veteran Patient* (New York: Brunner/Mazel, 1985); e William P. Mahedy, *Out of the Night: The Spiritual Journey of Vietnam Vets* (New York: Ballantine, 1986).
 5. Dois livros excelentes discutem este assunto mais detalhadamente: David V. Sheehan, *The Anxiety Disease* (New York: Charles Scribner's Sons, 1983), e R. Reid Wilson, *Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks* (New York: Harper & Row, 1986).
 6. 2Co 11.28.
 7. Fp 2.20. A ARA traz: "Timóteo ... Porque a ninguém tenho de igual sentimento, que sinceramente cuide dos vossos interesses".
 8. Sl 94.19.
 9. Mt 6.25-34.
 10. Fp 4.6-7.
 11. 1Pe 5.7; veja também Sl 55.22.
 12. Mt 6.33: "Buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas".
 13. Ec 11.10.
 14. Fp 4.6.
 15. S. Freud, *The Problem of Anxiety* (New York: Norton, 1936).
 16. Para mais informações sobre as causas da ansiedade, veja A. T. Beck e G. Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985); R. Handley, *Anxiety and Panic Attacks: Their Cause and Cure* (New York: Rawson, 1985); e Wilson, *Don't Panic*.
 17. Veja, por exemplo, D. B. Carr e David V. Sheehan, "Panic Anxiety: A New Biological Model", *Journal of Clinical Psychiatry* 45 (1984): 323-30.
 18. May, *Meaning of Anxiety*, 205-6.
 19. Para uma discussão concisa sobre o inconsciente, na perspectiva de um conselheiro cristão, veja David G. Benner, ed., *Baker Encyclopedia of Psychology* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 1187-88.
 20. Para uma discussão sobre conflitos relacionados com estresse e ansiedade, veja Susan Roth e Lawrence J. Cohen, "Approach, Avoidance, and Coping with Stress", *American Psychologist* 41 (July 1986): 813-19.
 21. O medo e o amor são os temas de Henri J. M. Nouwen, *Fontes de Vida: acolhimento, fecundidade e êxtase numa perspectiva cristã* (Petrópolis, RJ: Vozes, 1997). Trad.: Luiz Fernando Gonçalves Pereira.
 22. Para um ponto de vista sobre mudança e ansiedade nas mulheres, veja Carol Becker, *The Invisible Drama: Women and the Anxiety of Change* (New York: McMillan, 1987).
 23. J. L. Deffenbacher et al., "Irrational Beliefs and Anxiety", *Cognitive Therapy and Research* 10 (1986): 281-91.
 24. Cecil Osborne, *Release from Fear and Anxiety* (Waco, Tex.: Word, 1976).
 25. 1Jo 1.9.
 26. Wilson cita vários destes sintomas em *Don't Panic*, 13-14.
 27. *Ibid.*, 93-98.
 28. Sheehan, *Anxiety Disease*.

29. Dt 28.65-66.
30. Archibald D. Hart, *The Hidden Link between Adrenalin and Stress* (Waco, Tex.: Word, 1986).
31. Para uma discussão detalhada de reações de defesa, consulte qualquer livro-texto introdutório de psicologia.
32. Para uma discussão sobre conversões em combate, veja Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion* (New York: Macmillan, 1950), 52-57.
33. Eugene Kennedy, *On Becoming a Counselor* (New York: Seabury, 1977), 142-43.
34. Alguns autores cristãos criticam as técnicas de “visualização” e consideram-na “satanicamente inspirada e invariavelmente hostil ao cristianismo”: veja, por exemplo, Dave Hunt e T. A. McMahon, *A Sedução do Cristianismo* (Porto Alegre, RS: Obra Missionária Chamada da Meia Noite, 1999), 142. Concordo com os que consideram a visão de Hunt-McMahon um exagero. Para uma perspectiva cristã mais equilibrada, veja H. Norman Wright, *Self-Talk, Imagery and Prayer in Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986). Para uma discussão mais detalhada sobre técnicas de relaxamento, veja Wilson, *Don't Panic*.
35. Allport, *The Individual*; ele escreve: “O amor – o maior de todos os agentes terapêuticos – é algo que a psiquiatria profissional não pode criar, direcionar, nem liberar [...]. Por outro lado, [...] a religião cristã oferece uma interpretação da vida e uma filosofia de vida baseada inteiramente no amor” (90, 92s.).
36. 1Jo 4.18.
37. Jay E. Adams, *The Christian Counselor's Manual* (Nutley, N.J.: Presbyterian and Reformed, 1973), 414-15 (publicado no Brasil pela Ed. Betânia sob o título *O Manual do Conselheiro Capaz*).
38. Veja Hb 13.6.
39. As diferenças são comentadas, resumidamente, por Carol Turkington, “Panic and Anxiety”, *APA Monitor* 17 (September 1986): 1, 5.
40. Sheehan, *The Anxiety Disease*, 113-18. Nos parágrafos seguintes, fiz uma revisão e dei um outro nome à abordagem de “quatro alvos” de Sheehan.
41. Para conhecer perspectivas cristãs sobre os métodos comportamentais, veja Rodger K. Bufford, *The Human Reflex: Behavioral Psychology in Biblical Perspective* (New York: Harper & Row, 1981); e Siang-Yang Tan, “Cognitive-Behavioral Therapy: A Biblical Approach and Critique”, *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 103-12. Veja também Herbert Benson, *The Relaxation Response* (New York: William Morrow, 1975); Larry Michelson e L. Michael Ascher, eds., *Anxiety and Stress Disorders: Cognitive-Behavioral Assessment and Treatment* (New York: Guilford Publications, 1987); e capítulos selecionados de Irwin L. Kutash, Louis B. Schlesinger, and Associates, eds., *Handbook of Stress and Anxiety* (San Francisco: Jossey-Bass, 1980). Todo o número de janeiro de 1988 de *Counseling Psychologist* é dedicado ao tratamento cognitivo-comportamental da ansiedade; veja, por exemplo, Jerry L. Deffenbacher e Richard M. Suinn, “Systematic Desensitization and the Reduction of Anxiety”, *Counseling Psychologist* 16 (January 1988): 9-30.
42. Tudo nessas frases foi tirado dos ensinamentos de Jesus em Jo 14; veja, principalmente, v. 1-3, 16-18, 25-28.
43. William Hendrickson, *Philippians* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1962), 193.
44. Fp 4.7.
45. Fp 4.9, formatação em itálico acrescentada.
46. Tg 1.22.
47. May, *The Meaning of Anxiety*, 366-67.
48. Para um tratamento mais popular de assuntos como métodos de relaxamento, avaliação de prioridades e gerenciamento do tempo, veja Gary R. Collins, *Getting Your Life out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987). Uma discussão mais técnica pode ser encontrada em Richard M. Suinn e Jerry L. Deffenbacher, “Anxiety Management Training”, *Counseling Psychologist* 16 (January 1988): 31-49.
49. Teoria e pesquisa na área da avaliação cognitiva foram resumidas por John J. Zarski, Donald L. Bubenzer e John D. West, “Social Interest, Stress and the Prediction of Health Status”, *Journal of Counseling and Development* 64 (February 1986): 386-89; e Marvin R. Goldfried, “Application of Rational Restructuring to Anxiety Disorders”, *Counseling Psychologist* 16 (January 1988): 50-68.
50. Zarski, “Social Interest”.
51. Gl 6.2.
52. Mt 6.31-34.

Solidão

A Dra. N. é uma jovem e brilhante professora de uma universidade no Canadá. Ela tem bom relacionamento com os colegas, é popular entre os alunos e respeitada como pesquisadora. No ano passado, recebeu o prêmio de professora do ano e muitas pessoas concordam que ela está construindo uma carreira de sucesso como intelectual e pesquisadora.

Mas o que pouca gente sabe é que a personalidade vivaz e intelectualmente competente da Dra. N. esconde uma profunda solidão. Ela leu num artigo de revista que uma em cada seis pessoas não tem um único amigo com quem conversar sobre seus problemas particulares e que 40 por cento das pessoas se consideram tímidas e isoladas. A revista parecia que estava descrevendo a situação da Dra. N. Todos os dias, ela se vê cercada de gente, mas não conhece ninguém intimamente, e a maioria dessas pessoas nem sequer a chama pelo primeiro nome. Sua família está a quilômetros de distância, de modo que, quando sai do trabalho no fim do dia, ela volta para o apartamento, conversa com o gato e se senta para ler um livro. Não há muito mais a fazer.

A Dra. N. não gosta da ideia de procurar amigos em bares e se sente como um peixe fora d'água na igreja. Parece que todos os membros já têm seus amigos e ninguém sabe como se relacionar com uma mulher solteira – principalmente quando descobrem que ela é uma professora com doutorado. No último inverno, ela conheceu algumas pessoas interessantes, numa excursão, mas, como elas moram espalhadas pelo país inteiro, estão longe demais para poderem desenvolver laços de amizade.

Apesar de sua competência profissional e embora seja uma pessoa atraente, com bom traquejo social e uma mente brilhante, a Dra. N. se considera um fracasso na vida pessoal. Ela sabe que Deus a aceita do jeito que é, e que se importa com ela, mas também sabe que precisa

da companhia de outras pessoas com quem possa relaxar e ser ela mesma. A solidão a deixa deprimida de tal maneira que, recentemente, pensou até em pedir demissão e se mudar para outro lugar. No entanto, ela sabe que isso não adiantaria muito, pois a solidão iria com ela.

Há pouco tempo, a Dra. N. decidiu procurar um conselheiro e disse-lhe:

—Eu tenho me perguntado se não existe alguma coisa errada comigo, porque estou sempre cercada de gente, mas me sinto muito sozinha.

Aparentemente, essa moça não tem nenhum problema emocional arraigado. Ela só precisa ouvir outro ponto de vista e receber ajuda de outra pessoa para que possa encontrar meios de superar os sentimentos de solidão, que já começaram a interferir na sua capacidade de concentração no trabalho.

A solidão já recebeu vários títulos: “o problema mental mais comum do mundo”¹, “uma das mais universais fontes de sofrimento humano”² e “o estado quase permanente de milhões de pessoas”, independentemente de classe social, raça ou sexo.³ É uma situação que atinge a todos nós, uma vez ou outra; um vazio interior que pode se dissipar em alguns minutos ou durar a vida inteira.

Baseado num importante estudo sobre solidão, o sociólogo Robert Weiss calcula que um quarto da população americana se sente extremamente sozinho em algum momento, durante determinado mês. Essa sensação afeta pessoas de todas as idades, inclusive crianças, mas os estudiosos concordam que a solidão cresce bastante durante a adolescência e atinge seu ponto mais alto entre os dezoito e os vinte e cinco anos.⁵ Embora a solidão apareça em todas as culturas, ela é mais frequente em sociedades como a nossa, que estimulam o individualismo.⁶ Pessoas solitárias existem em todos os grupos profissionais, mas há evidências de que o número de solitários é particularmente elevado entre as pessoas altamente ambiciosas e “carreiristas” (incluindo os tão comentados *yuppies* e os *baby boomers*¹¹). O mesmo acontece com os líderes que se sentem isolados na cúpula do poder, os trabalhadores compulsivos que se deixam envolver por atividades que interferem na vida particular, e os conselheiros que passam a vida se dedicando aos outros, mas não conseguem estabelecer relações de intimidade com ninguém. Uma pesquisa revelou que os pastores e seus cônjuges enfrentam muito mais solidão (bem como exaustão e desajustes matrimoniais) do que se verifica entre os cristãos leigos.⁸

A solidão é a dolorosa constatação de que não temos contatos íntimos e significativos com outras pessoas. Ela envolve uma sensação de vazio interior, isolamento e anseio profundo. Mesmo quando cercados de outras pessoas, os solitários geralmente se sentem marginalizados, indesejados, rejeitados ou incompreendidos. Frequentemente, experimentam sentimentos de tristeza, desânimo, inquietação e ansiedade, acompanhados de um desejo ardente de serem queridos por uma pessoa, pelo menos. Em alguns casos, existe um desejo intenso de aproximar-se de outra pessoa, mas, em geral, o solitário se sente frustrado e incapaz de iniciar, manter ou experimentar um relacionamento íntimo.⁹

Não é de surpreender que muitos solitários tenham a tendência de se subvalorizar. Esmagados pela baixa autoestima e pelo pouco senso de valor, os solitários muitas vezes pensam: “se ninguém me quer, então não devo valer mesmo grande coisa.” Algumas vezes, eles sentem uma certa desesperança e um desejo muito grande de ter um tipo de relacionamento

qualquer, que ponha fim à dor terrível da solidão involuntária. Muitas pessoas tentam encontrar alívio em bares, grupos de encontro, reuniões da igreja ou na bilionária “indústria da solidão”, que promove palestras, agências de encontros, organiza viagens em grupo para solteiros, publica livros de autoajuda e fornece diversos outros produtos que prometem um antídoto para a solidão. Mesmo quando têm algum contato humano, muitas pessoas solitárias ainda se sentem incapazes de estabelecer relacionamentos significativos e obter satisfação emocional.

A solidão pode ser transitória e circunstancial ou crônica e duradoura. A solidão transitória dura de alguns minutos a alguns meses. Geralmente, é desencadeada por algum evento, como amigos íntimos que se mudam, a separação temporária dos membros da família, um desentendimento ou discussão, divórcio ou morte, a saída de casa para estudar em outra cidade ou a graduação e consequente separação dos colegas de turma. Já a solidão crônica geralmente é fruto da timidez do indivíduo, de sua baixa autoestima, de autocensura exagerada, de um comportamento socialmente insensível que faz com que os outros se afastem, ou de pensamentos de autossabotagem, tais como “não posso ficar sozinho”, “tenho que ser o ‘Oh!’ da festa” ou “não sou ninguém enquanto não entrar para aquela turma”.

A maioria de nós já passou pela experiência de se sentir sozinho no meio de uma multidão. No entanto, em outras ocasiões, mesmo sem ninguém por perto, não nos sentimos sozinhos. Isso levou alguns psicólogos a concluir que a solidão é uma sensação primordialmente interna, que nem sempre depende da presença ou não de outras pessoas. A sensação interna de solidão surge quando nos percebemos isolados dos outros, quando não conseguimos fazer amigos ou quando não temos as habilidades sociais necessárias para nos relacionarmos bem com outras pessoas. Muitas vezes, esse senso de isolamento se manifesta quando a pessoa está separada de Deus e sua vida parece não ter nenhum sentido ou propósito.¹⁰ Essas pessoas necessitam de um relacionamento fiel e crescente com Deus, de preferência na companhia de outros crentes.

É importante distinguir solidão de isolamento. Na solidão, somos forçados a ficar sozinhos, enquanto o isolamento é um retiro voluntário. A solidão nos envolve e permanece em nós, apesar de fazermos de tudo para que ela vá embora; o isolamento pode ser iniciado e encerrado quando bem entendermos. A solidão causa sofrimento, nos deixa esgotados e insatisfeitos; o isolamento pode ser estimulante, revigorante e agradável. As pessoas procuram os conselheiros para falar de solidão; o isolamento é raramente mencionado nos consultórios.

A BÍBLIA E A SOLIDÃO

Logo após a criação de Adão, Deus declarou: “Não é bom que o homem esteja só: farei-lhe uma auxiliadora que lhe seja idônea.”¹¹ Adão e Deus conversavam no jardim, mas o Criador sabia que os seres humanos precisam de outros humanos para viver bem. Por isso, Deus criou Eva e disse ao casal: “Sede fecundos, multiplicai-vos, enchei a terra.” Em comunhão com Deus e um com o outro, Adão e Eva não se sentiam sozinhos, ou solitários.

Porém, quando o primeiro casal caiu no pecado, sua comunicação com Deus foi rompida e abriu-se uma separação entre marido e mulher. O egoísmo e a tensão interpessoal entraram em seu relacionamento e, em algum momento, a solidão penetrou na raça humana.

A Bíblia fala pouco sobre a solidão¹², mas esse sentimento aparece repetidamente nas vidas de vários heróis bíblicos, como Moisés, Jó, Neemias, Elias e Jeremias. Davi escreveu, certa vez, que estava “sozinho e aflito”¹³. Jesus, que conhece todas as nossas enfermidades, certamente sentiu-se sozinho no Getsêmani. João terminou a vida sozinho (e, talvez, solitário) na ilha de Patmos enquanto o apóstolo Paulo, aparentemente, passou seus últimos dias na prisão. Escrevendo a Timóteo, Paulo, já idoso, comentou que seus amigos tinham ido embora – alguns o haviam mesmo abandonado – e disse a seu jovem colega: “Procura vir ter comigo depressa”¹⁴.

A Bíblia inteira fala de nossa necessidade de comunicação com Deus e também que os seres humanos, principalmente os cristãos, devem amar, encorajar, perdoar e cuidar uns dos outros. A base de qualquer solução para o problema da solidão do homem é um relacionamento cada vez mais profundo com Deus e com os outros seres humanos. Mas como é que os indivíduos estabelecem esses relacionamentos?¹⁵ Antes de mais nada, é bom conhecermos as causas da solidão.

AS CAUSAS DA SOLIDÃO

As diversas causas da solidão podem ser agrupadas em cinco categorias: sociais, ligadas ao desenvolvimento, psicológicas, circunstanciais e espirituais.

1. *Causas sociais.* A solidão geralmente se intensifica em períodos de transição e de transtorno da ordem social.¹⁶ Esta pode ser a causa do grande número de registros de casos de solidão entre jovens egressos da escola secundária. Isso também sugere que as rápidas transformações sociais de nossa época podem estar gerando mais solidão ao dificultarem o estabelecimento de contatos íntimos entre as pessoas. Entre as influências sociais que aumentam a solidão podemos citar:

(a) *Tecnologia.* A medida que os governos, os negócios e a educação se tornam “maiores” e mais impessoais, a pessoas se sentem menores e menos importantes. Quando os valores importantes são a eficiência, a produtividade e a conveniência, sobra menos tempo para o desenvolvimento de relacionamentos profundos e agradáveis. A complexidade da tecnologia aumenta a necessidade de especialistas, e estes, às vezes, não têm nem o tempo, nem a habilidade necessária para se comunicarem com os não especialistas. Em função disso, os relacionamentos se tornam superficiais, a compreensão diminui e a solidão campeia.

(b) *Mobilidade.* Os modernos meios de transporte facilitam as mudanças, o desenvolvimento de grandes corporações e o êxodo em busca de melhores oportunidades de vida em outros lugares, contribuindo, assim, para uma mobilidade generalizada, principalmente nos Estados Unidos e no Canadá. Isso provoca a desagregação de famílias, dissolve amizades, elimina o espírito de comunidade e vizinhança e leva as pessoas a evitarem relacionamentos íntimos que possam terminar em separações dolorosas.

(c) *Urbanização.* Conforme as populações foram se aglomerando, especialmente nas cidades, a tendência das pessoas se tornarem cada vez mais retraídas se acentuou. Algumas vezes, é o medo dos estranhos ou da criminalidade que gera desconfiança e retração. Vivendo num verdadeiro formigueiro, cheio de barulho e agitação, alguns habitantes da cidade preferem evitar qualquer proximidade adicional com outras pessoas, mas isso pode levar a um intenso isolamento e solidão.

(d) Televisão. Essa invenção moderna acentua o distanciamento, tanto pelo conteúdo dos programas, que estimulam a superficialidade e despertam medo, quanto pela geração de novos hábitos, na medida em que leva as pessoas a ficarem sentadas diante da tela, praticamente sem dizer nada umas às outras. A tela irreal das produções televisivas torna mais fácil viver a vida através dos personagens da tela, em vez de interagir com os vizinhos e parentes. Os programas atraentes que alguns líderes religiosos transmitem pela televisão, tornam mais fácil para algumas pessoas se afastarem da igreja local e do apoio do corpo de crentes.

Apesar de seus muitos benefícios, nossa sociedade tecnológica mutante e desumanizante tem transtornado as pessoas, abalado muitas fontes tradicionais de segurança e criado um ambiente propício para que o isolamento e a solidão se tornem cada vez maiores.

2. Causas ligadas ao desenvolvimento. Após pesquisa na literatura sobre solidão, Ellison concluiu que há três necessidades básicas do processo de desenvolvimento que precisam ser supridas para se evitar a solidão. São elas: a necessidade de estabelecer laços, de obter aceitação e de adquirir habilidades sociais.¹

(a) Estabelecer laços. Há uma enorme quantidade de textos teóricos e dados que apoiam a conclusão de que as pessoas, em especial as crianças, precisam se sentir intimamente ligadas a outros seres humanos.¹⁸ Quando separadas de seus pais, as crianças tornam-se ansiosas e emocionalmente distantes. Se um dos pais permanece com a criança, ou se ambos os pais retornam, ela se agarra ao pai ou à mãe, aparentemente temendo uma nova separação. Quando pensamos no crescente número de divórcios e no aumento alarmante dos casos de abuso sexual infantil,¹ é fácil explicar por que muitos jovens se sentem alienados e desligados. Muitas vezes o que ocorre é que essas pessoas cresceram se sentindo solitárias.

(b) Aceitação. Os pais comunicam aceitação de várias maneiras: através de um toque, passando tempo com os filhos, ouvindo-os, disciplinando-os e demonstrando afeto. Quando esses indícios não existem, ou quando as crianças são ignoradas ou excessivamente criticadas, elas começam a se sentir sem valor e concluem que não fazem parte da família. Esses sentimentos fazem com que reajam de duas maneiras: ou se afastam dos outros, ou se impõem a eles, gerando mais rejeição. Para elas, fica cada vez mais difícil confiar nos outros, e essa falta de confiança impede a formação de relacionamentos íntimos.

As pessoas mais velhas reagem de forma semelhante quando não se sentem aceitas. Pais que se sentem abandonados pelos filhos, cônjuges rejeitados pelo parceiro ou parceira, pastores desprezados pela congregação ou empregados marginalizados pelo chefe ou pelos colegas – são exemplos de pessoas que se sentem desprezadas, inúteis e, muitas vezes, solitárias.

(c) Adquirir habilidades. Todos nós conhecemos pessoas socialmente desajustadas. Elas são insensíveis às necessidades e aos sentimentos dos outros e não sabem estabelecer relações interpessoais tranquilas. Essas pessoas podem tentar manipular ou persuadir os outros, mas isso só produz rejeição, frustração, baixa autoestima e uma solidão cada vez maior. O que ocorre é que elas nunca aprenderam a se relacionar com os outros de maneira harmoniosa. Elas continuam tentando, mas sempre falham e permanecem em sua solidão.

Esses sentimentos de solidão são acentuados quando crescemos cercados de valores sociais que não incentivam a proximidade. “A ênfase exagerada que nossa sociedade dá à liberdade tem promovido a exaltação do individualismo e dos direitos pessoais, que militam contra os relacionamentos responsáveis e duradouros, nos quais a intimidade pode se desenvolver.”²⁰ Nossa sociedade tende a valorizar mais as coisas do que as pessoas. Os critérios que usamos

para julgar o valor de uma pessoa são o seu sucesso e a sua aparência. Quem não é rico e bem sucedido geralmente é ignorado, e isso pode aumentar sua solidão.

3. *Causas psicológicas.* A solidão depende, até certo ponto, de nossas percepções – do modo como vemos o mundo. Circunstâncias que fazem uma pessoa se sentir sobrecarregada de contatos humanos podem fazer com que outra se sinta solitária. Um estudante sozinho numa biblioteca numa noite de terça-feira pode não se sentir solitário. Mas, se o mesmo estudante estiver sozinho numa noite de sábado, isso pode fazer com que sinta rejeitado e isolado. Uma pessoa pode viver sozinha e não se sentir só, porque acredita que tem muitos amigos. Outra, embora esteja cercada de gente se sente solitária porque “a maioria das pessoas tem mais amigos que eu.” Os solitários crônicos às vezes chegam à conclusão de que não há nada que se possa fazer para melhorar sua situação e, por causa de sua maneira de pensar, afundam cada vez mais na solidão.

Sabe-se também que a solidão se manifesta mais frequentemente em pessoas que apresentam baixa autoestima, dificuldade de comunicação, pensamentos derrotistas, falta de controle, hostilidade e medo.

(a) Baixa autoestima. Quando temos uma opinião ruim a respeito de nós mesmos, subestimamos nosso valor e podemos adotar duas atitudes: ou nos afastamos dos outros, ou exageramos demais nossas qualidades, dando a impressão de que somos convencidos. Essas duas reações interferem nos nossos relacionamentos. É difícil cultivar amizades quando temos pouca autoconfiança. Não é fácil ganhar intimidade quando nos sentimos sem atrativos e temos medo de ser rejeitados.

Segundo um autor,²¹ uma boa dose de autoestima nos dá a confiança necessária para cultivar relacionamentos íntimos, o que, por sua vez, diminui a solidão. Por outro lado, a baixa autoestima faz com que a pessoa se sinta fraca ou tímida. Isso resulta numa tendência ao retraimento acompanhada, algumas vezes, de uma excessiva dependência. Quando os outros não estão disponíveis, a pessoa se sente insegura e profundamente solitária.

(b) Dificuldade de comunicação. As interrupções do fluxo comunicativo são a raiz de muitos problemas interpessoais. Quando as pessoas não estão muito dispostas a se comunicar, ou quando não sabem se comunicar direito, o isolamento e solidão podem acabar se tornando crônicos, mesmo quando esses indivíduos estão cercados de gente.

(c) Pensamentos derrotistas. Logo após a Segunda Guerra Mundial, um conselheiro suíço chamado Paul Tournier escreveu um livro sobre solidão, com muita perspicácia.²² Sua mensagem é surpreendentemente relevante, mesmo nos dias de hoje. A solidão, escreveu Tournier, se instala porque desenvolvemos:

- Atitudes competitivas, através das quais vemos a vida como se fosse um grande torneio em que o prêmio é o sucesso e a competição é um meio de vida.
- Atitudes independentes que nos fazem agir como individualistas grosseiros, absolutamente autônomos, independentes de Deus e dos outros.
- Atitudes possessivas, que nos levam a querer acumular o máximo possível de bens materiais.
- Atitudes de reivindicação, que nos fazem lutar por nossos direitos e exigir “justiça”.

Tudo isso implica em algo que ainda não foi mencionado. A solidão, pelo menos até certo ponto, pode ser provocada por nós mesmos. As pessoas aumentam seu potencial de solidão quando são extremamente competitivas, lutam por autossuficiência, só se preocupam consigo mesmas e com seu sucesso, tendem a ser críticas e intolerantes, guardam ressentimentos ou exigem a atenção dos outros. Quando essas atitudes persistem, as outras pessoas se afastam e a solidão se intensifica.

(d) Falta de controle. Passear sozinho pelo campo pode ser uma experiência agradável e relaxante, mas ser abandonado no mesmo local é uma situação horrível, que pode gerar ansiedade. A diferença está no controle que a pessoa tem sobre a situação. Os eremitas, os artistas e os participantes de retiros espirituais podem apresentar altos níveis de produtividade e motivação, embora estejam a quilômetros de distância de outras pessoas. Por outro lado, pessoas viúvas, divorciadas, abandonadas ou confinadas em prisões podem se sentir profundamente solitárias por causa de seu isolamento forçado. Isso levou um outro autor a concluir que “o controle exercido sobre uma dada situação social é o que determina a diferença entre sentir-se solitário e estar sozinho. (...) A falta de controle é a essência da solidão.”²³

(e) Hostilidade. Você já percebeu que algumas pessoas parecem estar sempre zangadas? Mesmo quando sorriem ou contam piadas, existe sempre uma atitude velada de violência e hostilidade. As causas desse comportamento são complexas²⁴ mas, algumas vezes, pessoas assim se sentem contrariadas, frustradas ou magoadas por uma injustiça real ou imaginária. As vezes, a ira é produto de um ódio a si mesmo, que se volta contra os outros. Quando esses pensamentos são acompanhados de atitudes negativas e constante reclamação, as outras pessoas acabam se afastando. Isso provoca solidão e tristeza permanente.

(f) Medo. Eu tenho uma plaqueta com uma mensagem que diz: “As pessoas são solitárias porque constroem muros, em vez de pontes.” Esta não é a única causa da solidão, mas, muitas vezes, as pessoas levantam muralhas para manter os outros à distância. Alguns se escondem atrás de fachadas, fingindo ser competentes, sempre imperturbáveis e no controle da situação, sem se importarem com críticas ou emoções. Entretanto, o que essas pessoas estão tentando esconder por detrás das máscaras são a solidão, a sensação de isolamento e o medo: medo de intimidade, medo de se deixar conhecer, medo da rejeição, medo de cometer uma gafe numa reunião social, medo de ver o seu trabalho ou seus planos interrompidos e medo de ser ferido.²⁵ A solidão é dolorosa, mas, para essas pessoas, ela parece menos desagradável do que o medo e a insegurança gerados pelo contato com os outros.

4. Causas circunstanciais. Algumas pessoas são solitárias por causa das circunstâncias especiais nas quais se encontram. Jovens que estão longe de casa pela primeira vez,²⁶ pessoas ricas que parecem não ter ninguém tão abastado quanto elas com quem possam conviver, líderes que se destacaram de seus pares, pessoas extremamente talentosas, indivíduos que estão completamente envolvidas num empreendimento artístico ou esporte arriscado, estrangeiros, recém-chegados, idosos que moram sozinhos, pessoas que enviuvaram ou se divorciaram recentemente, maníacos por trabalho – todos esses casos foram identificados como pessoas particularmente propensas à solidão. No entanto, não devemos presumir que todas essas pessoas são solitárias.

Alguns pesquisadores sugeriram que a timidez, e a consequente tendência de se afastar das pessoas, pode ter uma causa genética que, por sua vez, contribuiria para o aparecimento dos sintomas da solidão com o passar do tempo.² Pessoas doentes ou que

têm deformidades físicas também podem ser propensas à solidão. Na nossa sociedade, esses indivíduos tendem a ser rejeitados pelas pessoas saudáveis, cujas atitudes são interpretadas como: “Você é diferente” ou “Fico sem jeito perto de você”. Por causa dessa rejeição, os deficientes costumam se retrair. Sua condição física geralmente dificulta o acesso às outras pessoas, e isso acaba gerando mais solidão.

5. *Causas espirituais.* Numa oração famosa, Santo Agostinho expressou desta forma a necessidade que o homem tem de Deus: “Tu nos formaste para Ti e o nosso coração não descansa enquanto não encontrarmos repouso em Ti.” Deus nos criou para si mesmo, mas nos respeitou a ponto de nos deixar decidir se queríamos ser rebeldes ou não. O homem escolheu a rebelião e, desde então, nosso coração não tem sossego, porque fomos separados do Criador.

Na criação, Adão e Eva tinham intimidade com Deus e um com o outro. Porém, quando o pecado entrou na espécie humana, essa intimidade foi substituída pelos desentendimentos, atitudes defensivas, acusações, egoísmo e disputas de poder.²⁸ Muitas vezes, a solidão surge porque o pecado nos alienou de Deus e do nosso semelhante. Em vez de se voltarem para Deus arrependidos e procurarem a reconciliação com outros seres humanos, milhares de solitários buscam uma válvula de escape nas drogas, no sexo, nos encontros de grupos, no trabalho, nos esportes e num monte de outras atividades que são incapazes de acabar com sua inquietação interior. Quando ignoramos a Deus e não confessamos nossos pecados, há pouca probabilidade de nos livrarmos da solidão.

OS EFEITOS DA SOLIDÃO

O que a solidão faz com as pessoas? Quais são os seus sintomas? Como um conselheiro pode identificá-la? Por causa da natureza singular dos seres humanos, cada pessoa manifesta sua solidão de forma diferente das outras.

Talvez a indicação mais óbvia da solidão seja o *isolamento* em relação às outras pessoas, geralmente acompanhado de tentativas periódicas, mas infrutíferas, de conseguir uma aproximação. Lembre-se, porém, de que muitos “ermitões”, idosos, solteiros e outros que vivem sozinhos não se sentem solitários, ainda que pareçam ter poucos contatos com outras pessoas.

A *baixa autoestima* e sentimentos de desvalorização pessoal podem ser tanto sintomas como causas da solidão. Fracassar em relacionamentos ou atividades é algo que pode diminuir a autoestima e aumentar a solidão. As pessoas solitárias, incapazes de se relacionar com os outros como gostariam, muitas vezes se refugiam em pensamentos egocêntricos, assumem o papel de “coitadinhas”, começam a achar que ninguém as compreende e se convencem de que sua situação não tem jeito.

Outro sintoma comum é a *depressão*. Existem pessoas com solidão crônica que não são deprimidas, e outras que são deprimidas apesar de não sofrerem de solidão. Porém, o número de indivíduos que apresentam os dois problemas é grande. As pessoas solitárias muitas vezes se queixam de uma sensação de vazio, que pode levar ao desespero e até a pensamentos suicidas. Quando a solidão é muito grande, algumas pessoas começam a ver o suicídio como uma “saída” e, também; como um meio de transmitir uma mensagem clara às pessoas que parecem não se importar com o seu sofrimento.

Por outro lado, há pessoas que adotam um *comportamento exibicionista*, transformando-se no palhaço da turma, vestindo roupas extravagantes só para chamar atenção, ou fazendo

outras coisas para ser notado. Alguns se matam de trabalhar, fazem viagens frequentes ou acumulam bens para fugir da solidão.

O *álcool* e as *drogas* também são meios de fuga. As pessoas recorrem a essas substâncias para ver se conseguem fazer amigos entre os outros alcoólatras e drogados, ou para tentar esquecer a dor da solidão.

Existem ainda os que expressam suas frustrações através da *violência*. Analisando varios resultados de pesquisas, um autor concluiu que “pessoas muito solitárias, que ficam zangadas ao invés de deprimidas, são propensas a expressar sua frustração de maneira destrutiva. Não creio que seja uma mera coincidência o fato de estarmos presenciando um aumento tão extraordinário da violência e, ao mesmo tempo, uma solidão tão intensa e generalizada.”

Quando a solidão gera violência e delinquência, esses comportamentos podem estar servindo para aliviar o sofrimento e chamar a atenção.

Em alguns casos, a solidão se manifesta fisicamente. As evidências sugerem que os solitários estão mais inclinados a apresentar *problemas físicos* tais como doenças cardiovasculares e hipertensão.³¹ Há indícios significativos de que o estresse (inclusive o provocado pela solidão) afeta o sistema imunológico e reduz a resistência às doenças.³² Como a maioria dos problemas abordados neste livro, a solidão pode ficar oculta do observador casual, mas atua sobre o corpo e, às vezes, se revela através de doenças físicas.

ACONSELHAMENTO E SOLIDÃO

Existem muitas sugestões de tratamento para a solidão: se envolver em muitas atividades, dedicar-se a atividades assistenciais, fazer parte de uma organização voluntária, encontrar realização em Cristo, aprender a ser mais autoconfiante e várias outras. Muitas dessas soluções podem anestesiar a dor da solidão por algum tempo, mas não atacam o problema no seu nível mais profundo e raramente produzem resultados duradouros.³³

Como podemos atacar a questão de maneira mais eficaz?

1. *Admitindo a existência do problema.* A solidão tem uma conotação negativa na nossa sociedade. Para muitas pessoas, admitir que estão se sentindo sozinhas é a mesma coisa que admitir que são desajustadas, sem atrativos, ou incapazes de se relacionar com os outros. É bom lembrar ao paciente que todos nós nos sentimos solitários, de vez em quando. Para que as pessoas solitárias consigam alcançar a recuperação, os primeiros passos são: admitir a solidão, reconhecer que estão sofrendo e decidir fazer alguma coisa para resolver o problema.

2. *Identificando as causas.* Como vimos, a solidão pode ter várias causas. Se essas causas puderem ser identificadas (através de conversas com o aconselhando e de perguntas exploratórias) é possível atuar na raiz da solidão, ao invés de apenas tentar eliminar os sintomas. Antes de iniciar o aconselhamento, pode ser útil fazer uma revisão das causas da solidão mencionadas anteriormente, neste capítulo. Essas informações podem ajudar o conselheiro a perceber as possíveis causas da solidão, enquanto o paciente fala sobre sua vida e expressa seus pensamentos.

3. *Mudando a maneira de pensar.* Quando estiver procurando as causas da solidão, lembre-se de que algumas coisas podem ser mudadas (tais como auto-imagem negativa e falta de traquejo social), mas outras não. A viúva solitária, por exemplo, não pode ter seu marido de volta. Da mesma forma, não é possível conter a tendência moderna das pessoas se mudarem frequentemente – com toda a alienação e solidão que isso produz.

Entretanto, mesmo nos casos em que as circunstâncias não podem ser alteradas, é possível ajudar os aconselhados a mudar de atitude em relação à solidão, pois eles, muitas vezes, se refugiam na autopiedade, alimentando pensamentos pessimistas e murmurações sobre as injustiças da vida. Tudo isso precisa ser questionado, gentilmente, mas com firmeza. A probabilidade de eliminar a solidão aumenta se as pessoas aprenderem a ver o lado bom da vida, mesmo diante de perturbadoras transformações pessoais e sociais.

Existe um conselheiro que incentiva seus pacientes a “manterem contato com as pessoas.”^{3a} se as pessoas evitam se relacionar com os outros, ou se escondem por trás de máscaras sociais, ou se retiram para uma vida de inatividade, a solidão se intensifica. No entanto, existem atividades que mantêm o aconselhado em contato com outras pessoas, tais como trabalhar, participar de jogos e passatempos criativos, acompanhar o noticiário diário e frequentar a igreja. Esse contato pode afastar a solidão e a melancolia.

Levar as pessoas a se lembrarem da soberania, do poder e da compaixão de Deus é algo que também pode ajudá-las a mudar sua maneira de encarar a vida, adotando uma atitude mais realista, mesmo quando cercadas de situações que parecem insolúveis. Outra coisa útil é lembrar os aconselhados que a solidão não dura para sempre.

4. *Desenvolvendo a autoestima.* Pessoas solitárias precisam de ajuda para reconhecer seus pontos fortes, habilidades e dons espirituais, assim como suas fraquezas. Quase todos nós falamos sozinhos (geralmente baixinho) e, muitas vezes, acabamos nos convencendo de que somos feios, incompetentes e de que os outros não gostam de nós.^{3b} As vezes, nos comparamos com pessoas que são mais populares ou bem sucedidas que nós e, com isso, nos convencemos de nossa própria inferioridade. Essa atitude faz com que os indivíduos desenvolvam uma baixa autoestima e fiquem sem a confiança necessária para enfrentar novos problemas que surjam.

E preciso lembrar aos aconselhados que Deus ama e valoriza todos os seres humanos, que não há pecado que não possa ser perdoado,^{3c} que cada um de nós tem talentos e dons que podem ser desenvolvidos e que todo mundo tem suas fraquezas, mas é possível aprender a conviver com elas. Podemos ajudar os aconselhados a ver que ninguém é perfeito em tudo e, portanto, não faz sentido correr atrás do impossível. Em vez disso, precisamos aprender a fazer o melhor possível, contando com a ajuda sobrenatural de Deus e com os talentos e oportunidades que ele nos dá.

Falaremos mais sobre a autoestima no capítulo 21. Se o aconselhado apresentar esse problema, é bom atacá-lo primeiro, pois é um passo importante no tratamento da solidão.

5. *Incentivando os novos contatos sociais.* As vezes, mesmo quando temos uma autoimagem positiva, é preciso coragem para nos relacionarmos com os outros. O que acontece se as pessoas nos criticarem e rejeitarem? E se não formos correspondidos? Essas possibilidades podem parecer bastante embaraçosas e ameaçadoras.

Nessas situações, o conselheiro pode dar o incentivo e o apoio de que o aconselhado necessita para fazer contatos com outras pessoas. Perguntas como “Quem você pode procurar? O que pode ser feito objetivamente para estabelecer esses contatos? O que você fez (ou deixou de fazer) anteriormente para evitar contatos com as pessoas?” podem ajudar muito nesse processo. A medida que os aconselhados vão assumindo o risco de iniciar novos relacionamentos, o conselheiro pode encorajá-los a persistir e abrir espaço durante a sessão para discutir como vai indo o envolvimento social, quais são as falhas e o que precisa ser feito para evitar novos fracassos.

6. *Ensinando traquejo social.* Embora algumas causas da solidão não possam ser mudadas, existem circunstâncias que podem ser alteradas, corrigidas ou removidas. As pessoas podem, por exemplo, ver menos televisão, gastar mais tempo com atividades em família, rever seu estilo de vida egocêntrico e excessivamente dedicado ao trabalho, ou procurar se envolver nas atividades da igreja. Tudo isso contribui para aumentar os contatos sociais, mas algumas pessoas acham muito difícil tomar essas atitudes, porque lhes falta traquejo social e habilidades de comunicação. Muitas vezes, tais indivíduos são deficientes sociais – pessoas insensíveis e que não sabem se comportar adequadamente numa interação social.

O conselheiro pode apontar os erros, ensinar os pacientes a se relacionarem com os outros e ajudá-los a avaliar o sucesso de suas tentativas de interação. O capítulo 16 deste livro aborda os relacionamentos interpessoais e pode ser de grande ajuda para os conselheiros que estão trabalhando com pessoas solitárias que não possuem as habilidades básicas de comunicação e trato social.

7. *Suprindo necessidades espirituais.* Uma antiga canção cristã bem conhecida começa com as palavras: “Por que me sentiria sozinho? Eu tenho Jesus.” Esse verso pode dar a entender que o crente verdadeiro não precisa da companhia de outras pessoas, mas, como vimos, foi Deus mesmo quem disse que as pessoas precisam umas das outras para não se sentirem sozinhas.

Isso não quer dizer que a única maneira de acabar com a solidão seja através de contatos humanos. A solidão nunca desaparece completamente enquanto o indivíduo não tem um encontro com Jesus Cristo. Ele nos ama incondicionalmente,³⁸ morreu por nós, tornou possível nos achegarmos a ele através da confissão dos nossos pecados, nos recebe como filhos adotivos, e é um amigo mais chegado que um irmão.⁴⁰ Seu Santo Espírito habita no interior de todo crente,⁴¹ nos ajuda, ora por nós e nos faz semelhantes a Cristo.⁴²

Deus é real e podemos sentir a sua presença. Ele se comunica através da sua Palavra, apesar de não podermos ouvir a sua voz. Mas Deus também é incorpóreo; ele não pode ser visto nem tocado. E aí que seu corpo visível, a igreja, entra em cena. A igreja deveria ser uma comunidade que cura e dá assistência, irradiando amor, aceitação e apoio. Como membro dessa comunidade e seguidor de Jesus Cristo, o conselheiro também precisa transmitir essa aceitação amorosa e conduzir o aconselhando a Cristo e à igreja local – que a Bíblia chama de “corpo de Cristo” aqui na terra.

Seria um erro presumir que as pessoas religiosas nunca se sentem sós. Muito pelo contrário. Uma pesquisa demonstrou que não existe diferença no número de casos de solidão envolvendo pessoas religiosas e não religiosas.⁴³ Os grupos diferem, entretanto, no modo como enfrentam o problema. Os crentes, principalmente os cristãos teologicamente conservadores, são mais propensos a ver a mão de Deus em sua solidão e a buscar auxílio divino para enfrentar a situação. Alguns vêem nisso um motivo para não fazerem nada, além de orar e esperar Deus agir. Para a maioria dos crentes, porém, a fé em Deus, a oração, e o estudo da Bíblia ajudam a tornar a solidão mais tolerável e são um meio de dar conta da situação.⁴⁴

A PREVENÇÃO DA SOLIDÃO

Há diversas maneiras de atacar as causas da solidão e reduzir a solidão:

1. *Fortalecendo a igreja local.* A congregação local pode e deve ser o melhor antídoto para a solidão. Para evitar a solidão, as pessoas devem ser incentivadas a participar dos cultos

e atividades da igreja e aceitar o companheirismo dos outros membros. Pequenos grupos de estudo bíblico e de crescimento espiritual, reuniões informais em que cada um leva um tipo de alimento e todos comem juntos, projetos comunitários e mutirões patrocinados pela igreja, presença em concertos musicais e participação em corais são alguns dos ministérios que dão oportunidade aos solitários de ter relacionamentos significativos com outras pessoas.

Infelizmente, nem todos os membros das igrejas estão preparados para receber gente nova. Algumas igrejas são frias, indiferentes e exclusivistas. Os membros regulares às vezes nem percebem os recém-chegados, não os cumprimentam quando são apresentados, ou podem deixar sem jeito as pessoas que não são membros, com suas expressões de boas-vindas bem intencionadas mas frias, transmitidas do púlpito.

Portanto, para evitar a solidão, o líder da igreja deve incentivar os novatos a se envolverem na igreja e estimular os membros a amar, dar apoio, perdoar, cuidar e receber esses indivíduos dentro da comunidade. Numa época em que tantas pessoas vivem longe da família, a igreja pode prover uma rede de famílias substitutas. Encoraje os membros a fazerem visitas. Além disso, é necessário promover atividades agradáveis, principalmente nos finais de semana, quando os solitários, muitas vezes, ficam vagando pelos bares e podem ter encontros sexuais fortuitos ou experiências íntimas com estranhos na tentativa de encontrar amor e companheirismo.

2. Enfrentando as transformações. Num livro sobre solidão publicado há muitos anos, Ralph Keyes afirmou que a maioria de nós quer sentir que faz parte de uma comunidade, mas há três coisas que prezamos ainda mais: privacidade, conveniência e liberdade de ir e vir. Infelizmente, são exatamente esses três valores que têm maior probabilidade de impedir a proximidade dentro de uma comunidade.⁴⁶ Será que podemos ser pessoas que se preocupam com os outros e têm intimidade com eles numa época que preza a mobilidade, a informática, a urbanização, a televisão, o vídeo cassete e outras influências desumanizadoras? A resposta provavelmente é sim – mas com restrições. Podemos ficar realmente íntimos de um número pequeno de pessoas e, para fazer isso, precisamos predispor nossa mente a investir tempo e esforço necessários para a solidificação dos relacionamentos, numa época em que a superficialidade é conveniente. Podemos usar seminários, apresentações em sala de aula e sessões de aconselhamento para ajudar as pessoas a gerenciar melhor o seu tempo e seus relacionamentos, evitando assim a solidão.

3. Desenvolvendo a autoestima e a competência. Como vimos, a solidão às vezes se deve ao fato de que algumas pessoas têm um modo de pensar que as derrota antes mesmo que comecem a lutar. Outras, estão engessadas por uma auto-imagem negativa ou não têm traquejo social. Se esses problemas forem eliminados, há grande chance de se evitar a solidão. Quando crianças e adultos aprendem habilidades sociais, estratégias de comunicação e passam a ver a vida de uma forma realista e equilibrada, tornam-se mais capazes de se relacionar com os outros e evitar a solidão.

Essas habilidades podem ser ensinadas nas igrejas, escolas, consultórios de conselheiros, ou através de seminários, sermões, livros, artigos e fitas. Provavelmente, esse ensino é mais eficaz se iniciado e praticado no seio da família. Uma das maneiras pelas quais os conselheiros e as igrejas podem reduzir a solidão e impedir seu desenvolvimento, ou retorno, é ensinando cada membro de uma família a se comunicar com franqueza, a se importar e respeitar os outros, a aceitar as diferenças individuais e a trabalhar, relaxar e louvar a Deus junto com os outros.

4. *Estimulando o crescimento espiritual*. Pode-se reduzir ou evitar a solidão ajudando as pessoas a construir um relacionamento profundo com Deus, e também com seus semelhantes. A medida que as pessoas aprendem a “entender seus dons e relacioná-los com os propósitos de Deus para a sua vida, a solidão será varrida por uma vida de altruísmo e amor. O vazio será preenchido com significado.”⁴ Portanto, ajudar as pessoas a crescer espiritualmente é uma forma poderosa de evitar a solidão.⁴⁸

CONCLUSÕES SOBRE A SOLIDÃO

A maioria de nós vive numa sociedade que gera solidão e onde as rápidas transformações e a moderna tecnologia desencorajam a intimidade e estimulam o isolamento. Até mesmo nos lares e nas igrejas, as pessoas se evitam. Numa tentativa de conseguir intimidade e fugir da sensação de isolamento, muitos indivíduos abrem o coração cegamente com estranhos (um parceiro sexual casual, um companheiro de copo, ou o cara sentado na poltrona ao lado no avião).

Relacionamentos sinceros podem ajudar a acabar com a solidão, principalmente quando o indivíduo se livra da hostilidade, baixa autoestima, incompetência social e insegurança. Mas a autoconfiança e o companheirismo, em si, não fornecem uma solução permanente para o problema da solidão. Precisamos ajudar as pessoas a ter um relacionamento íntimo com Deus. Precisamos ajudá-las também a estabelecer relacionamentos profundos com pelo menos algumas pessoas, inclusive membros da família, onde haja sinceridade mútua e onde a individualidade de cada um seja aceita e respeitada.

NOTAS

1. David Burns, “An End to Loneliness”, *Bottom Line Personal* 6 (30 June 1985): 9-10.
 2. Henri J. M. Nouwen, *Crescer: os três movimentos da vida espiritual* (São Paulo: Paulinas, 2000). Trad.: Marcos Viana van Acker.
 3. Suzanne Gordon, *Lonely in America* (New York: Simon and Schuster, 1976), 15.
 4. Robert Weiss, *Loneliness: Emotional and Social Isolation* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1973).
 5. Esta pesquisa é descrita em Jeff Meer, “Loneliness”, *Psychology Today* 19 (July 1985): 28-33. Allan Bloom observou a solidão em alunos do terceiro grau. Segundo ele, este período representa “um nível de isolamento diferente, que deixa os jovens sem opção, a não ser mergulhar na própria alma”; veja Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon & Schuster, 1987), 86.
 6. Philip Slater, *Pursuit of Loneliness: American Culture at the Breaking Point* (Boston: Beacon Press, 1970).
 7. Douglas LaBier, *Modern Madness: The Emotional Fallout of Success* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1986).
- NT1 *Yuppies* (*young urban professionals*), geração norte-americana predominante na década de 1980, formada por jovens profissionais bem sucedidos e totalmente integrados ao sistema de produção vigente, que possuíam empregos invejáveis e sob medida para *workaholics* e identificavam-se com os ícones do consumismo. *Baby boomers*, geração que é fruto do *baby boom* – aumento repentino e

significativo da taxa de natalidade dos Estados Unidos, ocorrido entre o final da década de 40 e o início dos anos 60.

8. Janelle Warner e John D. Carter, "Loneliness, Marital Adjustment and Burnout in Pastoral and Lay Persons", *Journal of Psychology and Theology* 12 (Summer 1984): 125-31.
9. C. W. Ellison, "Loneliness". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 655-57.
10. Esta é a chamada ansiedade existencial; veja Craig W. Ellison, "Loneliness: A Social-Development Analysis", *Journal of Psychology and Theology* 6 (1978): 3-17; e idem, *Loneliness: The Search for Intimacy* (Chappaqua, N.Y.: Christian Herald, 1980).
11. Gn 2.18.
12. A palavra "solitário" só aparece quatro vezes na NVI. Duas destas referências (Mc 1.45 e Lc 5.16) referem-se a lugares solitários; as outras duas, ambas nos Salmos (25.16 e 68.6), referem-se a pessoas.
13. Sl 25.16.
14. 2Tm 4.9-12.
15. Estas questões são aprofundadas nos capítulos 16 (Relações Interpessoais) e 37 (Questões Espirituais).
16. Meer, "Loneliness".
17. Ellison, "Loneliness: A Social-Developmental Analysis".
18. Veja, por exemplo, J. Bowlby, *Attachment* (New York: Basic Books, 1969); e idem, *Separation* (New York: Basic Books, 1973).
19. Veja, por exemplo, Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Word, 1987).
20. Ellison, "loneliness".
21. Elizabeth Skoglund, *Loneliness* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1975).
22. Paul Tournier, *Escape from Loneliness* (Philadelphia: Westminster, 1962).
23. D. F. Fisher, "Loneliness". In: *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley-Interscience, 1987): 673-74.
24. Veja capítulo 9.
25. Ira J. Tanner, *Loneliness: The Fear of Love* (New York: Harper & Row, 1973); veja também o capítulo sobre solidão em Lewis M. Andrews, *To Thine Own Self Be True* (Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1987).
26. C. E. Cutrona, "Transition to College: Loneliness and the Process of Social Adjustment". In: *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, ed. L. A. Peplau e D. Perlman (New York: Wiley-Interscience, 1982), 291-309.
27. Jules Asher, "Born to Be Shy?" *Psychology Today* 21 (April 1987): 56-64.
28. Ellison, "Loneliness".
29. Meer, "Loneliness".
30. W. A. Sadler, "Cause of Loneliness", *Science Digest* 78 (July 1975): 58-66.
31. Grande parte das evidências experimentais obtidas nesta pesquisa foi resumida por James M. Lynch em seus dois livros, *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness* (New York: Basic Books, 1977); e *The Language of the Heart* (New York: Basic Books, 1985); veja também Peplau e Perlman, *Loneliness: A Sourcebook*.
32. "Bereavement and Grief - Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (March 1987): 1-4.
33. Richard Wolff, *The Meaning of Loneliness* (Wheaton, Ill.: Key, 1970).
34. Harvey H. Potthoff, *Loneliness: Understanding and Dealing with It* (Nashville: Abingdon, 1976).
35. Isto é básico para a terapia racional-emotiva de Albert Ellis.
36. Jo 3.16.
37. 1Jo 1.9.
38. Jo 3.16; Rm 8.35-39.
39. Rm 8.14 17.
40. Pv 18.24.

41. Rm 8.9; 1Co 6.19; 1Jo 4.13.
42. Rm 8.26-31.
43. Brian D. Dufton e Daniel Perlman, "Loneliness and Religiosity: In the World but Not of It", *Journal of Psychology and Theology* 14 (Summer 1986): 135-45.
44. R. F. Paloutzian e C. W. Ellison, "Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life". In: Peplau e Perlman, *Loneliness: A Sourcebook*, 224-37.
45. Recentemente, visitei uma igreja onde o pastor pediu que "todos os membros da congregação que frequentam esta igreja todos os dias" se sentassem, logo após o hino de abertura, enquanto os visitantes (inclusive eu) deveriam permanecer em pé. Depois, dizíamos nosso nome e recebíamos uma fita colorida de "visitante". A intenção da igreja era boa: identificar e receber os recém-chegados, mas o modo como isso era feito era desconcertante e ameaçador, principalmente para pessoas tímidas, ou que não queriam ser identificadas publicamente.
46. Ralph Keyes, *We, The Lonely People* (New York: Harper & Row, 1973).
47. Ellison, *Loneliness*, 234.
48. Veja capítulo 37.

Depressão

Sílvia tem trinta e um anos de idade e percebeu os primeiros sinais de depressão depois do nascimento de seu segundo filho. Tinha corrido tudo bem durante a gravidez e o parto e todos estavam felicíssimos com a chegada de um garotinho saudável.

Ao voltar para casa, depois de sair do hospital, Sílvia sentia-se cansada, mas achou que a fadiga era resultado dos efeitos físicos da gravidez, das mamadas noturnas e do fato de ter que cuidar de duas crianças ao invés de uma.

Mas os meses se passaram, a fadiga aumentou e o estado emocional de Sílvia foi ficando cada vez pior. Ela chorava muito, se sentia um fracasso como mãe e não conseguia suportar as exigências constantes das crianças. Seu marido tentava ajudá-la e dar apoio, mas sentia que ela havia perdido o interesse em quase tudo: nos amigos, na vida espiritual, no noticiário, no cuidado da casa, na família e até mesmo no trabalho de que gostava tanto antes da segunda gravidez. Sílvia dizia que não tinha ânimo para ir à igreja, nem para encontrar os amigos, ou fazer sexo com o marido, ou mesmo para procurar um médico ou um conselheiro.

Muitas vezes, ela ficava se perguntando se iria conseguir aguentar aquela situação e, quando se via sozinha, chegava a pensar em suicídio. Mas havia o marido e os filhos. Que efeitos uma coisa assim teria sobre eles? Além disso, ela não sabia direito como iria se matar e sentia um certo mal-estar de que seu gesto pudesse desagradar a Deus. Por causa disso tudo, ela nunca realmente atentou contra a própria vida – mas desejava muito que ela terminasse.

Quando finalmente procurou um conselheiro, Sílvia compreendeu que a depressão muitas vezes dura um longo tempo e que pode demorar muito até uma pessoa conseguir sair do fundo do poço. Seu médico procurou descobrir se havia alguma causa física para a depressão e o conselheiro a está ajudando a lidar com o estresse. Mas, segundo ela, a maior ajuda veio do

apoio do marido. Ele esteve ao seu lado durante todo o período da depressão, embora o desespero de Sílvia lhe tenha causado um estresse tal que ela jamais poderá imaginar.

Vance Hevner, um conhecido pregador da Igreja Batista do Sul, escreveu certa vez que a vida cristã tem três níveis.¹ Primeiro vêm os “dias de pico”, quando tudo vai bem e o mundo parece maravilhoso. Essas sensações são temporárias; não podem durar para sempre. É uma fantasia achar – como o fazem muitas pessoas – que podemos passar a vida toda pulando de um pico para outro, como se não houvesse planícies e vales no meio. Ao contrário, a maior parte da vida é feita de “dias comuns”, em que realizamos nossas tarefas rotineiras, sem exultação nem depressão. Então, em terceiro lugar, vêm os “dias negros”, em que caminhamos com dificuldade em meio às turbulências, dúvidas, desespero e desânimo. As vezes, esses dias se estendem por meses a fio, ou até mesmo anos, até começarmos a experimentar uma sensação de alívio e vitória. Quando os dias negros se sucedem, enfrentamos um período de depressão.

A depressão (antigamente denominada “melancolia”) tem sido reconhecida como um problema comum há mais de três mil anos. Ela é um fenômeno que ocorre no mundo inteiro² e afeta indivíduos de todas as idades (inclusive crianças). Há indícios de que está aumentando entre os adolescentes e adultos jovens e estima-se que perturbe a vida de 30 a 40 milhões de pessoas, só nos Estados Unidos.³ Alguns dos maiores líderes militares, estadistas, músicos, cientistas e teólogos de todo o mundo foram vítimas da depressão, mas esse mal não é exclusividade de ninguém. A depressão é considerada o “resfriado” dos transtornos mentais e já foi descrita como “o mais difundido, sério e dispendioso transtorno psiquiátrico dos dias de hoje”.⁴ Quase todos nós passamos por períodos de depressão, vez por outra, e, geralmente, quando menos esperamos. Em suas formas mais brandas, a depressão pode se manifestar como um período de tristeza passageira após uma decepção pessoal. Já os casos mais graves, podem abater suas vítimas com sentimentos de perda da esperança, medo, exaustão, apatia imobilizadora, desamparo e disposição interior de realizar atos desesperados.⁵

Provavelmente, não existem duas pessoas que reajam à depressão da mesma maneira. A palavra “depressão” abrange uma grande variedade de sintomas que diferem em gravidade, frequência, duração e origem. Entre os sinais da depressão encontram-se (1) tristeza, geralmente acompanhada de pessimismo e desesperança; (2) apatia e inércia, que tornam difícil “dar o passo inicial” ou tomar decisões; (3) fadiga geral, acompanhada de perda de energia física, e falta de interesse no trabalho, sexo, religião, passatempos ou outras atividades; (4) baixa autoestima, frequentemente acompanhada de autocríticas, e sentimentos de culpa, vergonha, inutilidade e derrota; (5) perda de espontaneidade; (6) insônia e dificuldade de concentração; e, geralmente, (7) perda de apetite. Num tipo às vezes chamado de depressão mascarada⁶, a pessoa apresenta muitos dos sintomas acima, mas diz que não se sente triste. Um conselheiro atento deve suspeitar da existência de depressão, apesar da aparência sorridente do aconselhando. Em muitos casos, os sintomas de depressão escondem uma raiva reprimida que, geralmente, o paciente não admite e que, segundo a teoria tradicional, geralmente tem como alvo a própria pessoa.

As reações depressivas têm sido classificadas de diversas maneiras, com termos tais como reativa *versus* endógena, primária *versus* secundária e unipolar *versus* bipolar. A depressão *reativa* (às vezes denominada exógena ou neurótica) geralmente surge como uma reação a alguma

perda ou trauma, real ou imaginário. Ela é acompanhada de altos níveis de ansiedade, tem curta duração e geralmente desaparece sozinha. A depressão *endógena* (também chamada de autônoma ou psicótica) brota do interior da pessoa, envolve um grande desespero, geralmente acompanhado de tendências autodestrutivas, persiste por um longo período de tempo, é mais resistente ao tratamento e tem alta taxa de recorrência. A depressão *primária* ocorre por si mesma, enquanto a *secundária* surge como um efeito colateral de algum medicamento, de dieta alimentar, ou de uma doença como câncer, diabetes ou até mesmo uma gripe. A depressão *unipolar* se refere a uma condição em que ocorrem um ou mais episódios de depressão como distúrbio primário. Menos comum é a depressão *bipolar*, que envolve períodos de mania intercalados com comportamento depressivo. A maioria dos profissionais faz uma distinção entre essas manifestações e o *desânimo*, uma alteração de ânimo branda, geralmente temporária e quase universal que ocorre em resposta a desapontamentos, fracassos e perdas.

Tudo isso mostra que a depressão é uma condição comum, mas complicada, difícil de definir e descrever com precisão e nem um pouco fácil de tratar.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A DEPRESSÃO

Depressão é um termo clínico que não é discutido na Bíblia, muito embora pareça ter sido um problema comum. Os Salmos 69, 88 e 102, por exemplo, são canções que falam de desespero, mas num contexto de esperança. No Salmo 43, Davi expressa tanto a depressão quanto o regozijo, ao escrever:

Por que estás abatida, ó minha alma?
Por que te perturbas dentro em mim?
Espera em Deus,
pois ainda o louvarei, a ele,
meu auxílio e Deus meu.

Em outros trechos da Bíblia, parece que Jó, Moisés, Jonas, Pedro e toda a nação de Israel tiveram depressão.⁸ O profeta Jeremias escreveu um livro inteiro de lamentações. Elias viu o extraordinário poder de Deus em ação no Monte Carmelo mas, quando Jezabel ameaçou matá-lo, ele fugiu para o deserto e mergulhou no desânimo. Ele queria morrer e poderia ter feito isso, se não fosse pelo “tratamento” que recebeu de um anjo enviado por Deus.⁹ Jesus estava muito angustiado no Getsêmani, fato que é descrito de forma pungente no texto da Nova Tradução na Linguagem de Hoje: “Aí ele começou a sentir uma grande tristeza e aflição e disse a eles: A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar”.¹⁰

Esses exemplos, acompanhados de numerosas referências à dor da tristeza, dão uma amostra do realismo que caracteriza a Bíblia. O desespero realístico é colocado em contraste com uma certa esperança. Todos os crentes que afundaram na depressão acabaram superando o problema e desfrutando de uma nova e duradoura alegria. A Bíblia não enfatiza tanto o desespero humano, mas sim a fé em Deus e a certeza de que gozaremos uma vida abundante no céu, se não pudermos desfrutar dela na terra.¹¹ A oração confiante que Paulo faz em favor dos romanos será um dia realidade na vida de todos os cristãos: “E o Deus da esperança vos encha de todo o gozo e paz no vosso crer, para que sejais ricos de esperança no poder do Espírito Santo”.¹²

AS CAUSAS DA DEPRESSÃO

A depressão pode ter diversas causas. Geralmente, várias delas atuam juntas e, se você puder descobrir, compreender e ajudar o aconselhando a lidar com cada uma delas, seu aconselhamento terá mais chances de sucesso.

A tarefa do conselheiro cristão é dificultada por uma série de mitos a respeito da depressão que são largamente aceitos e, às vezes, até pregados. *Não* é verdade, por exemplo, que a depressão sempre seja resultante de um pecado, ou falta de fé em Deus. Também não é verdade que toda depressão seja causada por autopiedade, ou que seja errado um cristão ter depressão, ou que os estados depressivos possam ser permanentemente removidos através de exercícios espirituais, ou ainda que a felicidade seja questão de escolha pessoal, ou que “a expressão cristão deprimido é uma contradição de termos”.¹³

Os cristãos, como todo mundo, ficam deprimidos e as causas dessa depressão podem ser agrupadas em duas grandes categorias: genético-biológicas e psicológico-cognitivas.

1. *Causas genético-biológicas.* A depressão, muitas vezes, tem uma causa física. No nível mais simples, sabemos que um número insuficiente de horas de sono, pouca quantidade de exercícios, os efeitos colaterais de certos medicamentos, doenças, ou uma dieta imprópria podem provocar depressão. Milhares de mulheres apresentam, mensalmente, sintomas de depressão como parte da tensão pré-menstrual (TPM) e algumas passam por depressão pós-parto logo após o nascimento do bebê. Outras influências físicas, como uma disfunção neuroquímica, tumores no cérebro ou distúrbios glandulares são geradores de depressão mais complexos.

Há evidências de tipos de depressão que acometem os membros de uma mesma família e que podem ter base genética. Isso é difícil de comprovar de forma conclusiva e os relatórios das pesquisas são, às vezes, contraditórios.¹⁴ Outras pesquisas encontraram uma ligação entre a depressão e a química do cérebro, que pode ser alterada por medicamentos anti-depressivos.

Archibald Hart sugeriu que a depressão de Elias, logo após seu encontro com os profetas de Baal,¹⁵ foi provavelmente um exemplo de “depressão pós-adrenalina”, de causa fisiológica, que frequentemente acomete pessoas que experimentaram tensão emocional elevada recente.

Sempre que o corpo passa por um período de alta demanda de adrenalina, como, por exemplo, quando a pessoa tem que enfrentar uma emergência, falar em público ou cumprir um prazo apertado, o sistema supra-renal fica exausto e se desliga quando cessa a demanda. É como a calmaria depois da tempestade, exceto pelo fato de que a calmaria se parece mais com um desligamento total. A maioria de nós identifica essa sensação como depressão. É o jeito do corpo de pedir descanso; ele nos desliga de todos os interesses e esgota a nossa energia, de modo que somos forçados a parar um tempo para que haja recuperação. Durante esse período, as glândulas suprarrenais e outros sistemas importantes são revigorados. Quanto mais tempo seu sistema esteve em estado de demanda de energia, mais tempo levará para que ocorra a recuperação. [...] A medida que envelhecemos, nosso sistema suprarrenal vai se tornando menos elástico e nós ficamos mais deprimidos depois de uma alta de adrenalina.¹⁶

Elias descansou e dormiu até que seu corpo estivesse recuperado. Talvez essa tenha sido a forma que Deus escolheu para curar a depressão pós-adrenalina do profeta.

As pesquisas sobre a genética e a bioquímica da depressão são complexas e avançam a passos rápidos. Os cientistas ainda não sabem se são os pensamentos depressivos que

provocam alterações bioquímicas ou se é um desequilíbrio químico no cérebro que provoca a depressão. Um ex-presidente da Associação Psiquiátrica Americana previu, entretanto, que a pesquisa nessa área um dia receberá o prêmio Nobel. -

2. Causas psicológico-cognitivas. A depressão é um problema de saúde mental importante para cerca de 4 a 9 por cento da população em geral, mas esses números crescem radicalmente entre alguns adultos jovens. Estima-se que 25 por cento dos alunos das faculdades sofrem de depressão em algum momento, e 33 por cento dos que abandonam o curso sofrem depressão grave antes de deixar a faculdade.¹⁸ Estatísticas assombrosas como essas levaram à conclusão de que fatores psicológicos, de desenvolvimento, interpessoais, espirituais e outras influências não físicas são a causa de muitos estados depressivos.

(a) Causas ligadas à história de vida e à família. Evidências sugerem que as experiências da infância podem levar à depressão numa fase posterior da vida do indivíduo. Há muitos anos, um pesquisador chamado Rene Spitz publicou um estudo realizado com crianças que tinham sido separadas de seus pais e criadas numa instituição.¹⁹ Privadas de um contado amoroso e contínuo com os adultos, essas crianças mostraram que apatia, saúde precária e tristeza são sinais de depressão que pode aparecer mais tarde na vida. É mais provável que ocorra depressão quando os pais rejeitam a criança, sutil ou abertamente, ou quando famílias desejosas de demonstrar status fixam alvos tão elevados que as crianças não conseguem alcançá-los. Quando os padrões são muito altos ou muito rígidos, o fracasso é quase inevitável e a depressão surge com frequência. A probabilidade de que a depressão ocorra aumenta muito quando um dos pais luta com o mesmo problema.

Adolescentes em conflito com seus pais, adultos jovens que têm dificuldade de conquistar a própria independência, pessoas que cresceram em lares instáveis e estudantes de nível superior com opiniões negativas sobre a própria família são mais inclinados à depressão.²¹ Esses fatores nem sempre levam à depressão, mas podem aumentar a probabilidade de que uma manifestação grave da doença venha a surgir mais tarde na vida.

(b) Estresse e perdas importantes. É fato bem conhecido que o estresse da vida estimula o surgimento de depressão, principalmente quando nos sentimos ameaçados²² ou quando envolve uma perda. A perda de uma oportunidade, do emprego, do status, da saúde, da liberdade, de uma competição, de bens ou outros objetos valiosos pode levar à depressão. O mesmo ocorre na perda de pessoas. Divórcio, morte ou separações prolongadas são dolorosas e estão entre os fatos que mais geram depressão.

(c) Desespero aprendido. Uma teoria sugere que a depressão surge mais frequentemente quando nos deparamos com situações sobre as quais temos pouco ou nenhum controle.²³ É fácil ficar deprimido quando aprendemos que, não importa o nosso esforço, nossas ações são sempre inúteis, ou quando nos convencemos que não há nada que possa ser feito para aliviar nosso sofrimento, alcançar um objetivo ou provocar uma mudança. Nessas circunstâncias, podemos nos sentir sem esperança e desistir de tentar. Isso pode explicar casos de depressão em pessoas enlutadas que não podem fazer nada para trazer de volta o parente que morreu. Também explica casos de estudantes que não conseguem se relacionar bem com os colegas e obter sucesso nos estudos, ou ainda dos idosos que não têm como voltar no tempo e recuperar o vigor da juventude. Quando essas pessoas conseguem controlar pelo menos uma parcela das circunstâncias que as cercam, a depressão pode ceder ou desaparecer.

(d) Causas cognitivas. Os pensamentos de uma pessoa muitas vezes determinam o modo como ela se sente. Esta é a hipótese básica dos modelos cognitivos da depressão. Se, por exemplo, pensamos negativamente, vemos sempre o lado negro da vida, adotamos uma atitude pessimista e desprezamos os aspectos positivos, então a depressão é praticamente inevitável.

De acordo com o psiquiatra Aaron Beck, as pessoas deprimidas apresentam pensamentos negativos em três áreas: ¹ Primeiramente, elas vêem o mundo e as experiências da vida negativamente. A vida é considerada uma sucessão de fardos, obstáculos e derrotas num mundo que está “descendo pelo esgoto”. Em segundo lugar, muitas pessoas deprimidas têm uma visão negativa de si mesmas. Elas se sentem ineficientes, inadequadas, sem valor e incapazes de agir corretamente. Esses pensamentos, por sua vez, podem levar a pessoa a ter sentimentos de culpa e autopiedade. Em terceiro lugar, algumas pessoas vêem o futuro de forma negativa. Quando olham para o futuro, só vêem mais dificuldades, frustrações e desesperança.

Esses padrões de pensamento às vezes são usados numa tentativa de controlar os outros e influenciar suas reações. Um comentário do tipo “eu não valho nada”, geralmente é uma forma inconsciente de fazer com que os outros digam: “Ah, não, você é um cara legal”. A autocondenação, portanto, transforma-se num meio de manipular os outros, levando-os a fazer elogios. No entanto, esses elogios não satisfazem a pessoa, de modo que os pensamentos negativos e a depressão continuam. Além disso, se uma pessoa está sempre pensando negativamente, há menor possibilidade de se sentir ferida ou desapontada se um de seus pensamentos tornar-se realidade.

(e) Ira. Um ponto de vista antigo e amplamente aceito sugere que a depressão aparece quando sentimentos de ira são guardados no coração e se voltam contra a própria pessoa.²⁵ Muitas crianças crescem em lares e frequentam escolas onde as expressões de ira não são toleradas. Algumas frequentam igrejas onde toda ira é considerada pecado. Existem pessoas que estão convencidas de que não deveriam nem sentir raiva e, portanto, quando surge qualquer sentimento de hostilidade, elas o renegam. Uma viúva, por exemplo, pode sentir raiva do marido por tê-la deixado sozinha com filhos para criar, mas esse tipo de ira é irracional e, certamente, vai gerar culpa. Por causa disso, a raiva é reprimida e guardada no coração.

O que acontece, então? Se a raiva é empurrada para fora da mente, ela infecciona “disfarçada” e acaba nos afetando de uma outra maneira. O diagrama abaixo ilustra esse processo.²⁶



Talvez a maioria dos sentimentos de ira resulte da dor proveniente de algum desapontamento ou de ações de uma outra pessoa. Em vez de admitir essa dor, o indivíduo fica ruminando a questão, meditando no que aconteceu e acaba ficando com raiva. Esta, então, se desenvolve e se torna tão forte que esconde a dor. Se a raiva não é admitida e tratada, acabará levando a sentimentos de vingança, inclusive com pensamentos sobre ferir outra pessoa, que pode ser a que causou a dor original ou alguma outra que esteja por perto.

A retaliação às vezes leva a ações destrutivas violentas, mas isso pode nos trazer encrenca. Além do mais, a violência não é socialmente aceitável, principalmente para um cristão. Deste modo, muitas pessoas tentam esconder seus sentimentos. Isso consome energia e enfraquece o corpo, de modo que as emoções podem aparecer sob a forma de sintomas psicossomáticos. Há também aqueles que, consciente ou inconscientemente, se condenam por seus pensamentos e se tornam deprimidos. Essa depressão pode ser uma forma de autopunição emocional que, algumas vezes, leva ao suicídio. Não é difícil de entender por que essas pessoas se sentem culpadas, autocondenatórias e infelizes.

Algumas pessoas usam a depressão como um meio sutil e socialmente aceitável de expressar sua raiva e se vingar. A pessoa deprimida parece estar dizendo: “Estou deprimida e infeliz. Não é culpa minha e, se eu não conseguir atenção e compaixão, posso até ficar mais deprimida ou fazer alguma loucura.” Um autor classificou essa atitude como “chantagem psicológica”.²⁷

Como mostra o diagrama, a depressão muitas vezes mascara a dor, a raiva e o ressentimento latentes, permitindo que sejam esquecidos. É bom ressaltar que essa explanação não se ajusta a todas as formas de depressão, mas com certeza explica algumas.

(f) Pecado e culpa. Não é difícil entender por que o pecado e a culpa podem levar à depressão. Quando uma pessoa sente que falhou ou fez alguma coisa errada, surge a culpa e com ela vêm a autocondenação, a frustração, a desesperança e outros sintomas depressivos. Culpa e depressão andam juntas com tanta frequência que fica difícil determinar qual delas apareceu primeiro. Talvez, na maioria dos casos, a culpa venha antes da depressão, mas também há caso em que a depressão faz com que a pessoa se sinta culpada (por ser incapaz de saltar fora de seu estado de desespero). Seja qual for o caso, estabelece-se um círculo vicioso. Culpa gera depressão, que gera mais culpa, e o ciclo continua.

OS EFEITOS DA DEPRESSÃO

A maioria das pessoas não gosta de ter problemas, mas, às vezes, eles são úteis. Quando estamos fisicamente doentes, por exemplo, podemos faltar ao trabalho, as pessoas nos cobrem de atenções e solidariedade, os outros tomam decisões por nós ou assumem nossas responsabilidades e, algumas vezes, podemos passar um tempo só descansando e relaxando. O mesmo acontece quando estamos emocionalmente deprimidos ou agitados. Comportamentos neuróticos, inclusive a depressão, podem não ser agradáveis, mas ajudam um indivíduo a evitar responsabilidades, salvar a reputação, chamar a atenção e ter uma desculpa para a inércia. No entanto, no fim das contas, as pessoas emocionalmente feridas acabam percebendo que os benefícios da depressão não são realmente satisfatórios. Essas pessoas começam a odiar o que estão fazendo e, com o passar do tempo, podem chegar a odiar a si mesmas. Esse sentimento, como vimos, pode gerar mais depressão.

A depressão acarreta algum dos seguintes efeitos, senão todos. Em geral, quanto mais profunda a depressão, mais intensos são os efeitos.

1. *Infelicidade e ineficiência.* Pessoas deprimidas costumam se sentir “para baixo”, sem esperança, críticas de si mesmas e infelizes. Isso faz com que não tenham entusiasmo para nada, sejam indecisas e, algumas vezes, não tenham energia nem para fazer coisas simples como levantar da cama de manhã. A vida dessas pessoas é, portanto, marcada pela ineficiência, baixa produtividade e um aumento da dependência dos outros.

2. *Doenças físicas.* A depressão – inclusive a tristeza que acompanha o luto e a solidão – tende a inibir o sistema imunológico do corpo. Quando isso acontece, o indivíduo se torna mais susceptível a doenças, e o corpo tem mais dificuldade de combater viroses e outros males. Deste modo, as pessoas deprimidas têm maior probabilidade de ficar doentes, e a recíproca também é verdadeira: sempre que surge um transtorno psiquiátrico ou doença física, essas pessoas entram em depressão.²⁸

3. *Baixa autoestima e retraimento.* Uma pessoa está desanimada, desmotivada e entediada com a vida, muitas vezes apresenta baixa autoestima, autopiedade, falta de confiança em si mesma e um forte desejo de se afastar das pessoas. Os contatos sociais podem ser muito desgastantes e o deprimido pode não ter vontade de se comunicar. Em vez disso, o indivíduo pode se refugiar num mundo de fantasias e buscar escape na televisão, na novelas, no álcool e nas drogas. Algumas pessoas sonham em fugir de tudo ou encontrar uma vida mais simples, mas são poucos os que fazem isso pois, geralmente, a pessoa deprimida não tem energia suficiente para mudar de vida.

4. *Suicídio.* Não existe meio de fuga mais completo do que tirar a própria vida. Suicídios e tentativas de suicídio ocorrem frequentemente entre adolescentes, pessoas que vivem sozinhas, descasados (particularmente os divorciados) e pessoas deprimidas. Há muitos deprimidos que jamais pensem em suicídio, mas outros sim, e geralmente com o propósito sincero de dar cabo da vida e escapar de uma existência penosa. Em alguns casos, as tentativas de suicídio são um grito de socorro inconsciente, uma oportunidade de se vingarem, ou uma estratégia de manipulação com o objetivo de influenciar alguma pessoa emocionalmente próxima. Enquanto algumas tentativas de suicídio são óbvias (por exemplo, quando um homem deixa um bilhete e dá um tiro em si mesmo), outras são mais sutis e realizadas de modo a parecer um acidente. Enquanto algumas pessoas planejam cuidadosamente seus atos destrutivos, outras praticam direção perigosa, bebem demais ou encontram outras formas de flertar com a morte. Tudo isso ilustra a influência penetrante e potencialmente destruidora da depressão.

Em alguns casos, a depressão está tão disfarçada que nem a própria pessoa se dá conta de sua existência. Contudo, ela se manifesta de outras maneiras como, por exemplo, através de sintomas físicos e queixas (hipocondria), atitudes agressivas e acessos de cólera, comportamento compulsivo (como vício de jogo, alcoolismo, violência, impulsos destrutivos e sexo compulsivo), propensão a acidentes, compulsão por trabalho e problemas sexuais, para citar os mais comuns. Estes são sintomas da *depressão mascarada*, que afeta crianças e adolescentes, além dos adultos. A pessoa pode estar emocionalmente ferida, mas o modo como expressa sua dor esconde o desespero da alma. Às vezes, a dissimulação é tão perfeita que nem mesmo os amigos mais próximos e o conselheiro conseguem identificar a depressão.

No entanto, o que ocorre na maioria das vezes é que a depressão tem um profundo impacto sobre os outros. As pessoas que convivem com um indivíduo deprimido geralmente se sentem sobrecarregadas pelas preocupações, a fadiga, a falta de esperança e o desinteresse do paciente nas atividades sociais. Um estudo demonstrou que uma pessoa deprimida impõe um fardo tão grande sobre os parentes que convivem com ela que 40 por cento deles também precisam de aconselhamento.³⁰

O ACONSELHAMENTO DOS CASOS DE DEPRESSÃO

“Nunca houve época melhor, em toda a história da humanidade, para uma pessoa se sentir infeliz”, segundo afirma um livro recente sobre depressão. “Finalmente, existem tratamentos para a depressão e é possível obter cura duradoura”.³¹ Sabe-se que a maioria desses tratamentos reduz os sintomas, pelo menos de algumas pessoas, e muitas vezes a depressão pode ser completamente erradicada.³²

Pessoas deprimidas geralmente são passivas, falam pouco, são desmotivadas, pessimistas e adotam uma atitude de resignação do tipo “fazer o quê?”. O conselheiro, portanto, deve adotar uma abordagem com ênfase na verbalização, desempenhando um papel mais ativo do que com outros aconselhados. Pode ser útil usar frases de estímulo (mas sem sentimentalismo exagerado), falar sobre o modo como a depressão afeta as pessoas, estimular o aconselhando a falar (mas sem pressioná-lo), fazer perguntas, elogiar os progressos, e comentar passagens das Escrituras (sem pregar sermões). Procure evitar confrontações, perguntas exploratórias frequentes e cobranças, especialmente no começo. Essas técnicas geralmente aumentam o grau de ansiedade e isso pode gerar mais desânimo e pessimismo.

Quando o aconselhando estiver falando sobre a depressão, ouça atentamente. Procure detectar sinais de raiva, mágoa, pensamentos negativos, baixa autoestima e culpa, que poderão ser comentados posteriormente. Incentive o aconselhando a falar sobre circunstâncias da vida que lhe causam tédio. Evite tomar partido, mas procure compreender e aceitar os sentimentos do outro. Preste atenção em conversas sobre perdas, fracassos, rejeição e outros incidentes que possam ter desencadeado a depressão.

Quando estiver trabalhando com pessoas deprimidas, procure estar sempre consciente de seus próprios sentimentos. Você fica impaciente quando tem um aconselhando negativista, que vive reclamando? Sua mente começa a divagar ou você mesmo começa a ter pensamentos negativos e desanimadores? Ajudar pessoas deprimidas pode ser um teste e tanto para as suas habilidades de conselheiro, pois a probabilidade de que eles necessitem de atenção e dedicação especial é muito grande.

Por exemplo, muitas pessoas deprimidas têm uma necessidade muito forte de ser dependentes. Enquanto estiver aconselhando, faça a si mesmo as seguintes perguntas: “Será que estou estimulando a dependência numa pessoa que já está deprimida?” “Será que com isso estou tentando aumentar meu senso de importância e poder?” “Estou estimulando raiva e pensamentos negativos?” “Estou fazendo cobranças demais, a ponto de deixar o aconselhando esmagado e com vontade de se agarrar em mim?” Quando os conselheiros não estão cientes dessas inclinações, muitas vezes acabam aumentando a depressão ao invés de ajudar a aliviá-la.

No aconselhamento de pessoas deprimidas pode ser útil usar uma combinação das seguintes abordagens:

1. *Lidando com a fisiologia.* Em sua ânsia de ajudar os deprimidos, os conselheiros que não têm formação em área médica às vezes se esquecem de que muitas reações depressivas são de origem fisiológica. Estima-se que 40 por cento dos casos de depressão sejam resultado direto de uma doença física, sendo que algumas podem não ser diagnosticadas.³⁵ A depressão também pode ser causada por maus hábitos alimentares. A terapia nutricional é uma abordagem terapêutica que se baseia na hipótese de que alguns tipos de depressão são melhor tratados através de uma mudança na dieta do paciente.³⁷

Se os sintomas físicos não desaparecerem, ou se a depressão não ceder com a estratégia de aconselhamento adotada inicialmente, é importante encaminhar o aconselhando a um médico competente e experiente. Um conselheiro que não tem formação em medicina não está apto a decidir se os sintomas do paciente são psicossomáticos ou não. Além disso, ele também não tem condições de afirmar com segurança se um determinado caso de depressão tem causas físicas ou não.

Conselheiros sem diploma em medicina também podem entrar em contato com um psiquiatra ou outro médico que possa receitar drogas antidepressivas. Se a depressão tiver uma causa biológica, esse tipo de tratamento pode resolver o problema. Entretanto, o que geralmente acontece é que a droga proporciona alívio temporário dos sintomas, alterando a disposição do paciente e tornando-o mais sensível à terapia. Deste modo, o o aconselhamento pode ser direcionado de modo a atacar as causas não fisiológicas da depressão.

O tratamento psiquiátrico mais controverso é a terapia eletroconvulsiva (também chamada de ECT ou eletrochoque), na qual um pulso de corrente elétrica é aplicado ao cérebro. Isso produz convulsões e um período de confusão mental, após o qual o estado de ânimo do paciente melhora. Este tratamento foi muito utilizado nos anos 40 e 50, mas vem sendo criticado por causa dos riscos e possíveis efeitos colaterais adversos. Entretanto, ele ainda é utilizado, principalmente nos casos de pessoas suicidas ou com um quadro grave de depressão que não podem tomar as drogas recomendadas ou não respondem ao tratamento farmacológico.

2. *Lidando com as causas.* O aconselhamento será mais fácil se você puder descobrir as causas psicológicas e espirituais que estão por trás dos sintomas. Reveja as causas da depressão, listadas anteriormente neste capítulo, e tente descobrir o que pode estar gerando a depressão, fazendo perguntas e prestando muita atenção às respostas do aconselhando.

Histórico familiar. Será que a depressão está sendo gerada por influências do passado ou pressões familiares? Caso isso esteja ocorrendo, é sempre bom discutir o assunto, ajudar o aconselhando a ver a situação de um outro ponto de vista e, se possível, adotar medidas corretivas. Pode ser que o aconselhando precise de ajuda para aprender a se relacionar melhor com a família. Já com relação aos familiares, o conselheiro pode recomendar que sejam compreensivos com o aconselhando, incentivar a ação em lugar da passividade, questionar pensamentos negativos e incluir a pessoa deprimida nas atividades da família. Quando há boa comunicação e a família se mostra receptiva, interessada e envolvida, os aconselhados costumam melhorar rapidamente.

Estresse. Será que o aconselhando está estressado, principalmente por ter sofrido alguma perda? Incentive a pessoa a falar sobre o modo como se sente em relação ao assunto, discutindo maneiras práticas de lidar com o estresse e ajudando o aconselhando a tocar a vida para a frente apesar da perda.³⁶

Incapacidade aprendida. Será que o aconselhando sente que sua vida está fora de controle? Se for este o caso, converse com ele sobre algumas maneiras de conseguir realizar suas tarefas, começando com as mais fáceis e passando, depois, para as mais difíceis. É bom também comentar o fato de que é inevitável que ocorram algumas situações incontroláveis, levando o aconselhando a ver que, embora não possamos controlar tudo o que acontece na nossa vida, Deus está sempre no controle de todas as coisas.

Modo de pensar. O aconselhando tem pensamentos negativos? Peça-lhe que fale sobre eles. Depois pergunte: “Será que essa conclusão é válida? Será que não existe uma outra maneira de ver a situação? Será que você não está fazendo afirmações sobre si mesmo, sobre o mundo e o futuro que não são realmente verdadeiras?” Essas perguntas devem fazer com que o aconselhando comece a questionar o seu modo de pensar, ensinando-lhe maneiras de avaliar suas deduções para que possa pensar de modo mais positivo e realista. Embora não se deva jamais ignorar a realidade da situação que está gerando a depressão, conselheiro e aconselhando devem ser guiados pela verdade contida em Filipenses 4.8: “Tudo o que é verdadeiro, [...] respeitável, [...] justo, [...] puro, [...] amável, [...] admirável, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento.”

Ira. Será que o aconselhando tem uma raiva oculta gerada por mágoas, ou está adotando uma atitude de retaliação provocada por essa raiva? Essas emoções podem ser discutidas e postas para fora, mesmo que pareçam irracionais. A mágoa pode estar profundamente arraigada e, algumas vezes, só é descoberta depois de muita investigação e de um monte de horas gastas ouvindo atentamente os relatos do aconselhando. Talvez seja bom fazer um esboço do diagrama apresentado algumas páginas atrás para mostrar como uma mágoa pode levar facilmente à depressão.

Culpa. Verifique se a pessoa pecou ou fez alguma coisa capaz de provocar sentimento de culpa. Descubra se houve confissão a Deus ou a outras pessoas. Será que o aconselhamento conhece o perdão divino e sabe a importância de perdoar a si mesmo? (Veja o capítulo 10)

Ao discutir essas questões, o aconselhando, geralmente, consegue perceber facetas do problema que antes desconhecia e pode pensar em formas de lidar com as influências que estão gerando a depressão. Algumas vezes é necessário que o conselheiro apresente suas próprias conclusões e observações, mas o aconselhando deve ter a oportunidade de discutir essas interpretações. Tudo isso contribui para um melhor entendimento e, na maioria das vezes, produz mudanças e progressos.

3. Lidando com os pensamentos. A maioria das pessoas não se livra da depressão de uma hora para a outra. O caminho da recuperação pode ser longo, difícil e marcado por flutuações de humor que se intensificam quando ocorrem desapontamentos, fracassos ou separações. As pessoas deprimidas querem se *sentir* melhor, mas é muito difícil, senão impossível, mudar a essência dos seus sentimentos. Dizer a uma pessoa “você não deveria se sentir deprimida” não alivia em nada a depressão e, muitas vezes, ainda acrescenta sentimentos de culpa, já que a maioria das pessoas não pode mudar seus sentimentos ao seu bel prazer.

Para mudar sentimentos é necessário mudar a maneira de pensar. Quando surgem problemas e decepções é bom perguntar aos aconselhados o que eles pensam a respeito. Muitas vezes, eles dizem frases como: “Isso é terrível”, “Isso prova que eu sou um inútil”, “Agora todo mundo me rejeita” ou “Eu nunca faço nada direito”. Essas afirmações expressam autocríticas que, muitas vezes, não se baseiam em fatos reais. Por exemplo, se uma pessoa tem

um fracasso, isso não quer dizer que ela seja “inútil” ou rejeitada. Um fracasso significa, simplesmente, que não somos perfeitos (ninguém é), que cometemos um erro e que devemos procurar não fazer a mesma coisa no futuro. Para que o aconselhamento seja produtivo, devemos estimular o aconselhando a reexaminar os pensamentos que provocam depressão e a questionar sua atitude diante da vida.³⁸

Em artigo publicado numa revista popular, uma mulher escreveu que sua depressão tinha sido desencadeada por uma maneira de pensar do tipo: “Tenho que ser perfeita como anfitriã, mãe, esposa e amiga. Não posso falhar. E ainda tenho que dar minha contribuição à comunidade, trabalhando nas comissões e atendendo a todos os que pedirem contribuições.” Essa senhora tinha estabelecido um nível de exigências que não tinha condições de alcançar. Ao fracassar em seus propósitos, ela entrou em depressão.³⁹ Para chegar à recuperação, foi necessário ajudá-la a compreender o caráter falível da natureza humana e aceitar o fato de que todos nós fracassamos de vez em quando.

As vezes, os cristãos se convencem de que precisam estar sempre espiritualmente dinâmicos e entusiasmados, mas nunca amuados, letárgicos ou desanimados. Quando surgem fracassos e decepções, o que inevitavelmente acontece, esses crentes se sentem esmagados porque suas metas irreais não foram cumpridas.

O conselheiro deve ajudar seus pacientes a reavaliar suas expectativas, atitudes, valores e premissas, levando-os a reconhecer quais delas são irreais, não bíblicas e nocivas. Como esses tipos de pensamento geralmente estão bem entrincheirados e se constituem na única maneira de pensar que o indivíduo conhece, fazer com que as pessoas revejam e modifiquem sua atitude em relação à vida e a si mesmas é uma tarefa que pode ser muito trabalhosa.

4. Lidando com a inércia. Mesmo quando os aconselhados têm algum entendimento sobre a depressão, eles geralmente não conseguem tomar atitudes para combatê-la. A inércia é comum nas pessoas deprimidas. Elas muitas vezes não tem energia nem motivação para realizar ações que poderiam ajudá-las a resolver os problemas. Para muitos, é mais fácil ficar jogado numa cama ou sentar sozinho num canto, ruminando e pensando nos problemas da vida.

Gentil, mas firmemente, o conselheiro deve forçar a pessoa deprimida a sair da inatividade, participando da rotina diária, das atividades domésticas e do lazer. Comece incentivando o aconselhando a realizar tarefas nas quais ele tenha maior probabilidade de ser bem sucedido. Isso estimula o otimismo e interrompe a tendência de ficar ruminando pensamentos negativos. Quando o aconselhando se envolver em alguma atividade, faça elogios e encoraje-o a perseverar.⁴⁰

5. Lidando com o ambiente. A depressão é comum nos meses de inverno, principalmente nas pessoas que vivem em climas frios. Esses períodos de depressão, também conhecidos como distúrbios afetivos sazonais, parecem ser causados, pelo menos em parte, pela diminuição da incidência da luz do sol. Uma pesquisa demonstrou que a maioria dos pacientes com depressão sazonal melhorou sensivelmente após exposição à iluminação fluorescente intensa.⁴¹

Descobertas como essa indicam que uma mudança no ambiente pode reduzir a depressão, em alguns casos. Os conselheiros podem não ser capazes de fazer muita coisa para mudar situações que geram depressão na vida de uma pessoa, mas é possível incentivar o paciente a alterar rotinas, reduzir a carga de trabalho, evitar situações que provoquem estresse e tirar férias de vez em quando. Sugerir ao aconselhando que procure um grupo de apoio também é uma boa ideia. É claro que a igreja é um excelente ponto de partida.

6. Lidando com o potencial de autodestruição. As pessoas podem fazer mal a si mesmas de diversas maneiras. Por exemplo, trocando de emprego, abandonando a escola, ou fazendo casamentos errados. O conselheiro deve estar atento em relação à tendência que as pessoas de tomar decisões importantes quando estão deprimidas. Ajudar os aconselhados a decidir se realmente querem fazer o que estão propondo, fazer com que vejam as possíveis consequências de suas decisões e pedir que esperem um pouco são ações que podem impedir que essas pessoas venham a tomar atitudes que possam lhes causar dano.

O suicídio é uma ideia que passa pela cabeça de muitos deprimidos. Como a maioria das pessoas sempre deixa escapar pistas sobre suas intenções, o conselheiro deve estar atento a qualquer indício de que a pessoa está pensando em suicídio. Preste atenção, por exemplo, nos seguintes sinais:^{4*}

- Conversas sobre suicídio.
- Indícios de que a pessoa tem um plano para se matar.
- Sentimentos de desamparo ou falta de sentido na vida.
- Indicações de sentimento de culpa e desvalorização própria.
- Estresse ambiental recente (tais como perda do emprego, divórcio ou morte na família).
- Incapacidade de lidar com o estresse.
- Preocupação excessiva com uma doença física.
- Preocupação com insônia.
- Evidência de depressão, desorientação ou atitudes desafiadoras.
- Tendência de se mostrar dependente e insatisfeito ao mesmo tempo.
- Uma súbita e inexplicável mudança de humor, mostrando-se alegre e jovial (o que, geralmente, significa que a pessoa já tomou a decisão de suicidar-se).
- Conhecimento sobre as formas mais eficientes de suicídio (armas de fogo e monóxido de carbono funcionam melhor; cortar os pulsos é menos eficaz; o uso de drogas depende de quanto se ingere e do tipo de droga utilizado).
- Histórico de tentativas de suicídio (quem já tentou antes, geralmente tenta de novo).

Os conselheiros não devem hesitar em perguntar se o aconselhando tem pensado em suicídio. Esse questionamento traz o assunto à tona e permite que o aconselhando o examine racionalmente. Ao invés de estimular o suicídio (como alguns supõem) essa conversa aberta reduz a probabilidade disso ocorrer.

Se uma pessoa está realmente determinada a cometer suicídio, o conselheiro pode adiar a tentativa, mas, com o tempo, a pessoa vai tentar de novo. Até mesmo os terapeutas mais dedicados não podem impedir permanentemente que o aconselhando atente contra a própria vida. É bom ter isso em mente se o suicídio vier a ocorrer, porque, do contrário, o conselheiro pode ficar preso a sentimentos de culpa porque não foi capaz de impedir a morte da pessoa. Discutiremos o suicídio mais detalhadamente no capítulo 31.

COMO EVITAR A DEPRESSÃO

Será que é possível evitar a depressão? A resposta é: não completamente. Não há provas de que seja possível evitar muitas das crises de depressão de causa biológica. Além disso, há momentos em que as crises da vida nos causam profunda tristeza, e até depressão. Decepções, perdas, rejeições e fracassos atingem todos nós e podem levar a períodos de tristeza e desânimo. Mesmo assim, existem alguns meios que podemos utilizar para prevenir ou amenizar os golpes da depressão.

1. *Confiar em Deus.* Escrevendo na prisão, o apóstolo Paulo afirmou, certa vez, que tinha aprendido a estar contente em qualquer situação. Saber que Deus fortalece seus filhos e pode suprir todas as nossas necessidades. Paulo tinha aprendido como viver com alegria, tanto na pobreza quanto na prosperidade. ~ Através de suas experiências e, sem dúvida, do estudo das Escrituras, Paulo tinha aprendido a confiar em Deus e isso ajudou a evitar a depressão.

O mesmo pode ocorrer hoje em dia. A convicção de que Deus está vivo e no controle de tudo pode nos proporcionar esperança e encorajamento, mesmo quando nos sentimos inclinados ao desânimo e à desesperança. Se o homem moderno puder aprender essa lição e se os líderes eclesiais e conselheiros cristão estiverem dispostos a ensiná-la, então os desencorajamentos não atingirão as pessoas tão intensamente.

Infelizmente, o que alguns líderes cristãos bem-intencionados têm ensinado parece que faz a depressão piorar, ao invés de aliviar os seus efeitos e impedir que ela se instale. Quando se diz às pessoas: “Confie em Deus que a depressão irá embora”, elas se sentirão culpadas e profundamente desanimadas se nada acontecer. Quando certos autores demonstram pouco conhecimento sobre a depressão de origem biológica, ou quando apresentam uma lista de regras “cristãs” para acabar com a depressão, as pessoas deprimidas podem sentir um profundo desespero e impotência se não conseguem fazer a fórmula funcionar. Alguns (não todos) livros de auto-ajuda “tratam de maneira severa demais muitos cristãos que sofrem de depressão profunda”, afirma um psiquiatra cristão.¹¹ Muito mais proveitoso é o apoio de uma comunidade que diz: “Estamos ao seu lado neste momento de dor e vamos orar por você, apesar de não conseguirmos entender completamente o que está acontecendo.”

2. *Esperar encontrar desespero.* Há muitos cristãos que pensam não haver necessidade de desânimo se levarmos tudo a Deus em oração. Essa é uma visão popular sem respaldo bíblico. Jesus nos alertou de que teríamos aflições, e o apóstolo Tiago escreveu que as provações e tentações viriam para pôr à prova a nossa fé e nos ensinar a paciência.¹² Não se deve esperar que alguém vá sorrir e gargalhar numa situação dessas. Isso não seria uma atitude realista e estaríamos fingindo que nunca vamos ficar desanimados.

Pense no Senhor, quando se aproximava o momento da crucificação. Ele estava “profundamente angustiado” e confessou abertamente sua agonia. Não se pode imaginar que ele estivesse sorrindo no Getsêmani ou na cruz, tentando convencer a todos de que estava transbordando de alegria. Jesus confiava no Pai, mas ele já esperava pelo sofrimento e não ficou surpreso quando chegou a hora de enfrentá-lo.

Quando somos realistas o bastante para esperar que haja dor e bem informados o suficiente para saber que Deus está sempre no controle de tudo, poder enfrentar melhor o desalento e, muitas vezes, conseguimos evitar cair em depressão profunda.

3. *Esteja atento às situações que podem provocar depressão.* Todo mundo espera que uma mulher que enviuvou recentemente fique deprimida e precise de apoio especial durante os meses seguintes à morte do marido. Sabemos que ela pode ficar particularmente triste no primeiro aniversário, no primeiro Dia dos Pais e no primeiro aniversário de casamento, após a morte dele. Se procurarmos antever esses momentos de tristeza e nos fizermos presentes, podemos minimizar o efeito das depressões previsíveis.

A maioria dos conselheiros já sabe que os feriados podem causar depressão em alguns indivíduos. O Natal, por exemplo, pode não ser uma época muito alegre e feliz para pessoas que vivem separadas de seus entes queridos, não têm amigos, estão sem dinheiro para comprar presentes, se sentem pressionadas pelos muitos compromissos desta época do ano ou ficam preocupadas com parentes que bebem demais nas festas. Além disso, uma pessoa pode ficar muito triste pela lembrança de mortes ou outros acontecimentos traumáticos ocorridos no mês de dezembro, em algum ano anterior. Pessoas susceptíveis a esse tipo de tristeza nos feriados precisam de compreensão e encorajamento especiais para não caírem em depressão profunda enquanto os outros festejam alegremente.

4. *Aprenda a lidar com a raiva e a culpa.* Tem gente que entra em depressão porque sua mente está presa a injustiças ou fracassos do passado. Essas pessoas precisam pedir a Deus que as ajude a esquecer o passado, perdoar os que pecaram contra elas e perdoar a si mesmas, por mais simplista que esta solução possa parecer. Quando as pessoas se prendem a acontecimentos passados e se entregam à ira, culpa e desânimo, têm-se a impressão de que sua disposição mental tem algum propósito. Será que ela é uma desculpa para evitar assumir uma responsabilidade ou ter que perdoar alguém? As igrejas podem ajudar as pessoas a reconhecerem que sentem raiva ou culpa, e lhes ensinar a vencer esses sentimentos (veja capítulos 9 e 10). Se as pessoas conseguirem aprender a lidar com a raiva e a culpa, muitos casos de depressão serão evitados.

5. *Confronte modos de pensar.* Se é verdade, como alguns afirmam, que nós falamos sozinhos o dia inteiro, então deveríamos prestar atenção ao que estamos dizendo a nós mesmos. Esse monólogo interior é como uma fita cassete que fica tocando o tempo todo, nos convencendo de ideias que podem ser nocivas e erradas. Se, por exemplo, eu vivo dizendo a mim mesmo que sou incompetente, isso pode minar minha autoconfiança e me deixar deprimido. Para confrontar esse modo de pensar, preciso perguntar: “Esta visão de que eu sou incompetente está baseada em quê? Em quais áreas eu sou incompetente (e em quais sou mais capaz)? Será que é normal ser incompetente em certas áreas? Como posso me aperfeiçoar em áreas importantes da vida?” Quando as pessoas aprendem a confrontar sua própria maneira de pensar, e a dos outros também, isso pode evitar a depressão ou reduzir sua intensidade.

A Bíblia fala sobre meditar na Palavra de Deus⁴⁶ e sobre coisas que são boas, positivas e justas.⁴ A meditação é uma forma de monólogo interior que direciona nossa mente, afastando-a de coisas negativas e que podem gerar depressão.

6. *Aprenda a aplicar técnicas.* Há muitos anos, um relatório de pesquisa fez uma comparação entre as pessoas que resistem à depressão e as que se entregam. A conclusão do relatório foi que os resistentes eram pessoas que tinham aprendido a controlar e enfrentar o estresse da vida.⁴⁸ Quando os indivíduos percebem que têm um certo controle da situação, ficam menos propensos à sensação de impotência que leva à depressão.⁴⁹

Crianças e adultos podem ser superprotegidos. Isso interfere com o aprendizado de técnicas para enfrentar ou controlar as pressões da vida. Se as pessoas puderem ver como os outros lidam com esses problemas, e aprenderem a fazer isso também, as situações de estresse parecerão menos esmagadoras e a probabilidade de entrarem em depressão será menor.

7. *Encontrando apoio.* Emile Durkheim, autora de um livro clássico sobre suicídio,⁰ concluiu que as pessoas religiosas eram menos propensas ao suicídio do que as descrentes. Durkheim argumentou que a razão disso era que a religião integrava as pessoas em grupos. As igrejas e outras instituições sociais podem ser comunidades terapêuticas onde as pessoas se sentem bem-vindas e aceitas.

Um grupo de pessoas compassivas que aprenderam a cuidar dos outros pode ser de grande ajuda para amenizar o trauma das crises e dar força e auxílio em momentos de necessidade. Quando percebem que não estão sozinhas, as pessoas em crise conseguem enfrentar melhor as dificuldades e evitar uma depressão grave.

8. *Dedicando-se aos outros.* Os Alcoólicos Anônimos demonstraram sem sombra de dúvida que as pessoas necessitadas contribuem para sua própria cura quando se dedicam a ajudar os outros. Este, como vimos, é o princípio da terapia do ajudador.¹ Segundo este princípio, os mais beneficiados e ajudados são os que se dedicam a ajudar outras pessoas.

O princípio, porém, nem sempre funciona. Algumas vezes as pessoas deprimidas puxam as outras para baixo. Também é pouco provável que haja cura quando o ajudador deprimido conclui, egoisticamente, que “eu não me importo com os outros, mas vou ajudar de má vontade, se isso vai fazer eu me sentir melhor”. Por outro lado, quando a pessoa ajuda de boa vontade, todos se beneficiam e a depressão pode ser minimizada. Entretanto, é importante lembrar que a criação de uma comunidade terapêutica é uma forma indireta de evitar a depressão.

9. *Incentive a prática de exercícios físicos.* Como uma dieta pobre e a falta de exercício pode deixar as pessoas propensas à depressão, devemos incentivar as pessoas a cuidarem do corpo, através de palavras e do nosso exemplo pessoal. Seria simplista achar que isso poderia evitar completamente depressões fisiológicas mais graves. Porém, sabe-se que um corpo saudável é menos suscetível às doenças físicas e mentais.

CONCLUSÕES SOBRE A DEPRESSÃO

Vance Hevner, o pregador mencionado anteriormente neste capítulo, esperava que sua esposa muito doente fosse curada por algum milagre. Mas ela morreu, e ele caiu em depressão. Aquele homem idoso não conseguia entender por que aquilo tinha acontecido. “Todo indivíduo que pensa já ter colocado todos os caminhos de Deus convenientemente organizados numa tabela, analisados e correlacionados com explicações superficiais e convenientes, de modo que tem plenas condições de responder a todas as dúvidas dos corações feridos, ainda tem um longo caminho a percorrer no labirinto de mistério que chamamos de vida e morte”, escreveu Hevner. Deus não tem “nenhum modo estereotipado de fazer o que faz. Ele livrou Pedro da prisão, mas deixou João Batista numa masmorra para morrer. [...] Eu aceito tudo o que Deus faz, não importa como ele o faça”.²

Esse homem ficou profundamente entristecido quando sua mulher morreu, mas tenho a impressão de que nunca ficou profundamente deprimido. Ele via a vida de maneira realística e isso é algo que pode ajudar os conselheiros e aconselhando a lidar melhor com o problema da depressão.

1. Vance Havner, *Though I Walk through the Valley* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1974). O livro foi escrito pouco depois da morte da esposa de Havner e o título foi tirado do Sl 23.4.
2. O diretor do programa de saúde mental da Organização Mundial da Saúde, calcula que mais de 100 milhões de pessoas no mundo sofram de depressão clínica, e existem evidências de que este número vem crescendo rapidamente; A. J. Marsella, "Depression". In: *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley-Interscience, 1987), 303.
3. Números divulgados pela revista *Newsweek* em matéria sobre depressão, 4 de maio de 1987, p. 48-57.
4. Heinz E. Lehmann, "Affective Disorders: Clinical Features". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, ed. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock, 4ª. ed. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 786-811. Segundo um relatório, 2 a 3 por cento dos homens e 4 a 9 por cento das mulheres sofre de depressão grave, num dado momento; o risco de vida pode chegar a 10 por cento para os homens e 25 por cento para as mulheres; veja "The Nature and Causes of Depression – Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (January 1988): 1-4.
5. Existem vários testemunhos pessoais descrevendo a depressão; veja, por exemplo, James W. Bennet, *A Quiet Desperation* (Nashville: Thomas Nelson, 1983); e Don Baker e Emery Nester, *Depression* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1983).
6. Stanley Lesse, ed. *Masked Depression* (New York: Jason Aronson, 1974).
7. Para uma excelente discussão sobre a classificação dos transtornos depressivos, veja Archibald D. Hart, *Counseling the Depressed* (Waco, Tex.: Word, 1986).
8. Jo 3; Nm 11.10-15; Jn 4.1-3; Êx 6.9;
9. 1Rs 19.
10. Mt 26.37-38.
11. Veja, por exemplo, Sl 34.15-17; 103:13-14; Mt 5.12; 11.28-30; Jo 14.1; 15.10; Rm 8.28.
12. Rm 15.13.
13. Preferi não identificar as fontes destes pontos de vista, a maioria dos quais foi publicada; para uma discussão concisa, sob o ponto de vista evangélico, de mitos cristãos sobre depressão, veja Hart, *Counseling the Depressed*, 21-35.
14. J. I. Nurnberger e E. S. Gershon, "Genetics of Affective Disorders". In: *Neurobiology of Mood Disorders*, ed. R. Post e J. Ballenger (Baltimore: Williams and Wilkins, 1984); R. J. Cadoret et al., "Genetic and Environmental Factors in Major Depression", *Journal of Affective Disorders* 9 (September 1985): 155-64; e Svenn Torgersen, "Genetic Factors in Moderately Severe and Mild Affective Disorders", *Archives of General Psychiatry* 43 (March 1986): 222-26. Segundo um relatório recente, "a transmissão familiar da depressão é óbvia, mas é difícil distinguir entre hereditariedade e exemplos aprendidos durante a criação"; veja "The Nature and Causes of Depression – Part II", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (February 1988), 3.
15. 1Rs 18-19.
16. Hart, *Counseling the Depressed*, 96-97; veja também Archibald D. Hart, *The Hidden Link between Adrenalin and Stress* (Waco, Tex.: Word, 1986).
17. Keith Brodie, presidente da Duke University, citado em "New Hope for the Depressed", *Newsweek*, 24 de janeiro de 1983, p. 39-42.
18. Frederick G. Lopez, "Family Structure and Depression: Implications for the Counseling of College Students", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 508-11.
19. Rene Spitz, "Anaclitic Depression", *Psychoanalytic Study of the Child* 2 (1946): 312-42.
20. D. A. Cole e L. P. Rehm, "Family Interaction Patterns and Childhood Depression", *Journal of Abnormal Child Psychology* 14 (1986): 297-314.
21. Ibid.; veja também Kathleen McCoy, *Coping with Teenage Depression* (New York: New American Library, 1982).
22. S. Folkman e R. S. Lazarus, "Stress Processes and Depressive Symptomatology", *Journal of Abnormal Psychology* 95 (1986): 107-13.

23. Martin E. P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development and Death* (San Francisco: Freeman, 1975). Esta teoria foi contestada por alguns pesquisadores. Por exemplo, uma comparação entre pessoas deprimidas e não deprimidas revelou que os deprimidos têm maior probabilidade de se sentirem no controle das circunstâncias estressantes que enfrentam; veja Harold A. Sackeim e Andrea Zucker Wegner, "Attribution Patterns of Depression and Euthymia", *Archives of General Psychiatry* 43 (June 1986): 553-60.
24. A. T. Beck et al., *Cognitive Therapy of Depression* (New York: Guilford, 1979).
25. Evidentemente, esta é, na verdade, outra teoria cognitiva, que parte da hipótese de que pensamentos caracterizados por ira provocam sentimentos de depressão.
26. Este diagrama foi adaptado de Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, Ill.: Tyndale House, 1978), 108, 224 e é atribuído ao psicólogo G. B. Dunning.
27. Roger Barrett, *Depression: What It Is and What to Do about It* (Elgin, Ill.: David C. Cook, 1977).
28. Steven E. Locke, "Depression and Immunity", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (October 1986); e "The Nature and Causes of Depression – Part III", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 March 1988): 1- 4.
29. Stanley Lesse, ed., *Masked Depression* (New York: Jason Aronson, 1974).
30. J. C. Coyne et al., "Living with a Depressed Person", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 347-52.
31. Mark S. Gold, *The Good News about Depression* (New York: Villard Books, 1987); veja também Dimitri F. Papolos e Janice Papolos, *Overcoming Depression* (New York: Harper & Row, 1987).
32. J. Mervis, "NIMH Data Point Way to Effective Treatment", *APA Monitor* 17 (July 1986): 1, 13; este é um relatório que apresenta resultados preliminares de uma pesquisa de 10 milhões de dólares, financiada pelo governo, sobre o tratamento da depressão.
33. Gold, *The Good News*.
34. Richard Carlton, "Nutritional Therapy, Traditional Psychiatry, and You", *Bottom Line Personal* 8 (30 de janeiro de 1987).
35. Esta é a definição da ECT em "Electro-convulsive Therapy", *Consensus Development Conference Statement 5* (Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 1985).
36. Para uma abordagem mais detalhada, em dez etapas, aplicada ao aconselhamento de pessoas que perderam alguém, veja Hart *Counseling the Depressed*, 133-45.
37. Hb 1.3; 13.5; Cl 1.16-17; Jo 14.1-4, 26-27.
38. A. John Rush, ed., *Short-Term Psychotherapies for Depression* (New York: 1982), 143-214.
39. Eda LeShan, "Pulling Out of a Depression", *Womans Day* 42 (November 1978) 50-54, 246-48.
40. Este é um resumo simplificado do aconselhamento comportamental; veja Ruch *Short-Term*, 50-87; veja também S. L. Jones, "Depression: Behavioral Perspectives". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 301-3.
41. Carla Hellekson e Norman Rosenthal, "New Light on Seasonal Mood Changes", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (April 1987).
42. Esta lista foi adaptada do trabalho pioneiro de Farberow e Shneidman; veja N. L. Farberow e E. S. Shneidman, *On the Nature of Suicide* (San Francisco: Jossey-Bass, 1969).
43. Fp 4.11-13, 19.
44. R. Eugene Holeyman, "A Psychiatric View of Depression", *Christian Counselor* (Summer 1986): 5-8.
45. Jo 16.33; Tg 1.2-3, 12.
46. Veja, por exemplo, Sl 1.1-2; 119.9-16.
47. Fp 4.8.
48. Seligman, *Helplessness*, 104.
49. S. C. Thompson, "Will It Hurt Less If I Can Control It? A Complex Answer to a Simple Question", *Psychological Bulletin* 90 (1981): 89-101.
50. Emile Durkheim, *Suicide* (1887; reedição, Glencoe, Ill.: Free Press, 1951).
51. F. Reissman, "The 'Helper-Therapy Principle'", *Social Work* 10 (1965): 27-32.
52. Havner, *Though I Walk through the Valley*, 66-67.

Ira

Recentemente, o pastor Frank comemorou trinta anos de ministério. Ele tem cinquenta e seis anos e, nas últimas três décadas, já serviu ao Senhor em diversas igrejas, sendo muito respeitado, tanto por membros quanto por líderes denominacionais.

Porém, poucas pessoas sabem que Frank tem acessos de cólera. Na maior parte do tempo, ele mantém sua raiva sob controle, embora às vezes fique vermelho durante os sermões e dê murros no púlpito com uma veemência que parece mais com um acesso de fúria do que com a indignação de um pregador diante do pecado. Nas assembleias da igreja, Frank geralmente fica a ponto de explodir por causa da tensão, mas, até agora, ele tem mantido a compostura e tem conseguido esconder seus verdadeiros sentimentos sob uma fachada de santidade e um senso de humor que, às vezes, mal consegue disfarçar seu cinismo e sarcasmo.

Em casa, porém, a conversa é outra. Por trás das quatro paredes da casa paroquial, Frank costuma gritar, dar murros nos móveis, falar mal dos líderes das igrejas e, às vezes, até dizer palavrões. Ele nunca chegou a agredir fisicamente a mulher e os filhos, mas todos já foram alvo de seus insultos verbais e as explosões de raiva do pai já convenceram pelo menos dois de seus filhos a não quererem nada com sua igreja ou sua religião.

Essa raiva incomoda Frank. Ele sabe que isso é errado e, depois de suas explosões, ele sempre pede desculpas à família e ora pedindo perdão a Deus. Após a comemoração do seu aniversário de pastorado, Frank começou a pensar se ele não era na verdade um hipócrita, aclamado pelos outros, mas incapaz de controlar seu temperamento.

Depois de muita deliberação e considerável hesitação, ele decidiu conversar sobre seu problema com um pastor mais experiente. Enquanto falava de sua situação, Frank ficou surpreso ao ver como sua narrativa o fazia parecer irado e frustrado. Durante todos aqueles anos de ministério, ele nunca tinha realmente conversado sobre seus sentimentos sem gritar

e perder a compostura. À medida em que sua hostilidade foi sendo posta para fora, Frank começou a reconhecer que tinha aceitado passivamente críticas desfavoráveis e guardado ressentimentos por causa das exigências dos outros. Às vezes, até pedidos inocentes e bem-intencionados tinham gerado nele sentimentos de hostilidade, e a família é que acabava arcando com as consequências.

Durante seu ministério, Frank tinha passado muitas horas ajudando os outros. Agora, finalmente, alguém o estava ajudando. Ele estava aprendendo a lidar com a frustração e a ira de modo mais construtivo. E quem lhe estava ensinando essas coisas era um pastor compassivo, que conhecia pessoalmente as pressões do pastorado.

Muito diferente é a história de um pacato jovem de dezessete anos, estrela do time de beisebol da escola que nunca reclamara dos pais, nunca se metera em confusões na escola e nunca demonstrara raiva – até a noite dos assassinatos! Enquanto a maioria dos vizinhos dormia, ele voltou para a rua tranquila e arborizada onde morava, no subúrbio, entrou em casa em silêncio, e assassinou brutalmente os pais e o irmão de um modo que a polícia descreveu como um festival frenético de tiros e facadas.

O que teria levado um garoto adorável do interior àquela explosão de violência? Seu treinador de beisebol estava sem resposta, e o mesmo acontecia com a polícia, os vizinhos, o pastor e qualquer um que tivesse conhecido o adolescente antes que a notícia de seus ataques brutais fosse parar nas páginas de todos os jornais do país.

A raiva é um estado emocional que todo mundo experimenta, mas é muito difícil de definir com precisão.¹ Ela ocorre em vários graus de intensidade, desde um simples aborrecimento ou irritação, até a ira violenta. Ela começa na infância e se estende até a idade adulta. Ela pode ser escondida e guardada no íntimo da pessoa, ou pode expressar-se aberta e livremente. Pode ser de curta duração, aparecendo e desaparecendo rapidamente, ou pode durar décadas, sob a forma de amargura, ressentimento ou ódio. A raiva pode ser destrutiva, principalmente quando persiste na forma de agressividade ou desejo de vingança, mas também pode ser construtiva, se nos motivar a corrigir a injustiça ou pensar de maneira criativa. A raiva é estimulada quando nos sentimos ameaçados, humilhados ou impedidos de conseguir algo que desejamos muito. Geralmente, sabemos quando estamos com raiva, e os outros também sabem. Há ocasiões, porém, em que mantemos a raiva em segredo atrás de uma máscara sorridente e calma, ou enturnada nos esconderijos secretos do cérebro. A raiva sempre envolve uma excitação fisiológica que, às vezes, a própria pessoa não consegue reconhecer conscientemente.

A ira, seja ela demonstrada abertamente, deliberadamente oculta ou expressa inconscientemente, está na raiz de muitos problemas psicológicos, interpessoais, físicos e espirituais. A ira tem sido descrita, juntamente com a hostilidade, como “o principal sabotador da mente” e “a causa principal da infelicidade, depressão, incapacidade, doença, acidentes, perda de dias de trabalho e perdas financeiras na indústria. [...] Não importa qual seja o problema – conflito matrimonial, alcoolismo, frigidez feminina, rebeldia infantil, doenças nervosas ou físicas – a eliminação da hostilidade é um fator chave na sua solução.”²

Essas palavras são fortes, mas, provavelmente, não são exageradas. A ira pode interferir nos nossos ministérios³ e dificultar o processo de aconselhamento, principalmente quando os aconselhados *nos* deixam com raiva.⁴ Já se disse que todo o curso da história tem sido determinado pela ira e pela luta para controlar as emoções. Contudo, apesar da prevalência e importância da ira, os pesquisadores tem demonstrado

uma certa tendência de negligenciá-la. Ela é difícil de medir e raramente é mencionada nos periódicos sobre aconselhamento. O psicólogo cristão Neil Clark afirmou que a ira é a “emoção que mais nos confunde”, e concluiu que o “controle da ira é uma habilidade cujo subdesenvolvimento, na nossa sociedade, é impressionante”.⁶ Para que o aconselhamento seja produtivo, é indispensável que o conselheiro compreenda bem a ira, inclusive a sua própria.

O QUE A BÍBLIA FALA SOBRE A IRA

A ira divina e a ira humana são mencionadas diversas vezes na Bíblia. Só no Antigo Testamento há quase seiscentas referências à ira ou raiva, e esse tema continua no Novo Testamento. A ira é um atributo de Deus e uma característica comum, provavelmente universal, dos seres humanos.

Na Bíblia, a ira, cólera e fúria de Deus são mencionadas com maior frequência do que o seu amor e ternura. Como a ira faz parte da natureza de Deus, não podemos concluir que seja intrinsecamente má. Deus é completamente bom e santo, de modo que só podemos concluir que a ira divina também é boa. James I. Packer afirmou que “a ira de Deus, na Bíblia, nunca é a coisa extravagante, auto-indulgente, irritada e moralmente ignóbil que se manifesta nos homens. Ao contrário, ela é uma reação justa e necessária à demonstração da impiedade moral.”⁸ A ira divina é vigorosa, intensa, controlada e consistente com o amor e a misericórdia de Deus. É uma ira cujo alvo é o pecado e, também, as pessoas que o praticam. Deus se irou várias vezes com os israelitas infiéis, e Jesus (cuja ira se vê, claramente, em Marcos 3) irou-se diante da “dureza dos corações” dos líderes religiosos de sua época.⁹

Como todos os seres humanos são pecadores,¹⁰ nós merecemos receber o derramamento da ira de Deus contra o pecado. Mas o Deus justo também é perdoador e compassivo. Por esta razão, ele às vezes refreia a completa manifestação de sua ira para que a humanidade tenha tempo e oportunidade de se arrepender.¹¹ Romanos 1.18 fala de uma ira divina que, no momento, está sendo revelada “do céu contra toda impiedade e perversão dos homens que detêm a verdade pela injustiça”, mas a Bíblia também fala da ira vindoura.¹²

É importante compreender a ira divina se quisermos entender os ensinamentos bíblicos a respeito da ira humana. A Bíblia nunca critica a ira de Deus, mas faz várias advertências contra a ira do homem.¹³ Isso não quer dizer que haja dois pesos e duas medidas. A ira contra a injustiça é correta e boa, quer se manifeste em Deus ou nos seres humanos. Como Deus é sábio, soberano, poderoso, perfeito e onisciente, ele nunca interpreta mal uma situação, nunca se sente ameaçado, nunca perde o controle e sempre se ira contra o pecado e a injustiça. Por outro lado, nós seres humanos fazemos interpretações erradas das circunstâncias, cometemos erros de julgamento, reagimos imediatamente quando ameaçados ou feridos e, às vezes, somos vingativos. Por causa disso, a ira humana pode ser nociva e perigosa. A Bíblia nos alerta contra a ira porque ela pode permitir que Satanás tenha uma vantagem sobre nós, o que nos trará problemas futuros. Se você ficar irado, não peque – conforme está escrito em Efésios 4.26, “não se ponha o sol sobre a vossa ira”.

A partir desses e outros textos bíblicos, chegamos a várias conclusões sobre a ira do homem:

1. *A ira do homem é normal e não necessariamente pecaminosa.* Os seres humanos foram criados à imagem de Deus, o qual lhes deu emoções, entre elas a ira. A ira é uma emoção útil e necessária. Podemos observá-la em Jesus e ela, em si, não é pecado.

2. *A ira humana pode ser resultado de uma percepção errada.* Deus é perfeito, onisciente e sempre vê as coisas da maneira certa. Por causa disso, a ira divina é sempre uma reação de justa indignação contra alguma forma de impiedade. Os seres humanos, por sua vez, são imperfeitos e avaliam as circunstâncias a partir de sua própria perspectiva. Nós não somos sempre capazes de discernir entre a verdadeira injustiça (percebida precisamente por um Deus onisciente) e a injustiça aparente. Deste modo, algumas vezes nos irritamos com situações que julgamos ser erradas, mas que na verdade não pareceriam erradas se tivéssemos acesso a todos os fatos. O egoísmo é um fator que, geralmente, pode nos fazer ter uma percepção distorcida da realidade. Quando nos sentimos vulneráveis, ameaçados ou inclinados a criticar, podemos interpretar mal as ações dos outros e chegar a conclusões indignadas, talvez injustificadamente.¹⁶

3. *A ira humana frequentemente leva ao pecado.* Como todas as outras emoções, a ira pode ser construtiva (servindo a um propósito útil) ou destrutiva. Ela pode dar honra a Cristo ou ser pecaminosa. A advertência de Paulo, “irai-vos e não pequeis”, sugere que algumas manifestações de raiva são apropriadas, enquanto outras são moralmente erradas.¹⁷

Como a ira pode conduzir facilmente ao pecado e a comportamentos nocivos e destrutivos, a Bíblia geralmente a condena. A Bíblia nos alerta de que “a ira se abriga no íntimo dos insensatos”. Devemos, portanto, deixar a ira e abandonar o furor, tendo o cuidado de dominar o nosso espírito.¹⁸ Quando tivermos que lidar com pessoas iradas, a Bíblia ensina que “a resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira”.¹⁹ Só no livro de Provérbios, a ira é aceita com restrições em uma referência, mas veementemente condenada em nove. Embora a ira não seja errada em si mesma, está claro que ela pode sair do controle e causar problemas.²⁰

A ira pecaminosa pode ser expressa de várias maneiras, entre elas vingança, insultos, falsidade e até a recusa em admitir que se sente raiva.

(a) Vingança. Amargura, ódio, represália e atitude de julgamento são geradas por ira e a Bíblia condena todas essas atitudes.²¹ Só Deus pode executar vingança. Não há nenhuma justificativa bíblica para a retaliação humana ou para os ajustes de contas.

(b) Linguagem áspera e ofensiva. Os cristãos têm o dever de controlar suas palavras, mas isso é particularmente difícil quando estamos com raiva. No Antigo Testamento, o homem que discute e perde a calma é chamado de tolo.²² A carta de Tiago esboça claramente os perigos da linguagem ofensiva e exorta o leitor a ser “pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar”.²³ Alguns autores modernos, preocupados com os maus tratos físicos e a violência doméstica gerados pela ira, têm afirmado que os insultos verbais inspirados pela ira também podem ser uma forma violenta e bastante comum de maus tratos.²⁴

(c) Falsidade. A Bíblia ensina que a manifestação expressa da nossa ira é útil se isso for levar a pessoa a se arrepender e mudar para melhor. É neste caso que a ira é positiva. Mas, e se estivermos apenas fingindo estar preocupados com o bem-estar da outra pessoa, mas, na verdade, estamos usando isso como uma desculpa para expressar nossa própria hostilidade? O

que acontece se fazemos fofoca sobre a outra pessoa (com a desculpa de que a divulgação dessas informações é um pedido de oração)? Será que isso é uma expressão pecaminosa de hostilidade? Tudo isso é falsidade, uma forma de vingança sutil e pecaminosa.

(d) Recusa em expressar os próprios sentimentos. Já que devemos expressar nossa ira quando for para o bem de alguém, estamos errados quando negamos, ignoramos, distorcemos ou nos recusamos a expressar nossos sentimentos. Não é fácil expressar a ira de um modo que leve as outras pessoas a perceber que estamos feridos. Por causa disso, algumas pessoas se recusam a admitir sua raiva ou encobrem seus sentimentos, numa tentativa bem intencionada de manter a paz. A motivação é louvável, mas os efeitos podem ser catastróficos. A outra pessoa nunca percebe que deixou alguém com raiva e, quando descobre, não sabe por quê. Deste modo, ela não tem oportunidade de melhorar seu comportamento. Por outro lado, a pessoa que reprime a ira geralmente guarda uma amargura que leva à depressão.²⁰ A Bíblia chega a afirmar que esse tipo de repressão é uma forma de mentira.²⁷

4. A ira humana pode ser controlada. Não é razoável pensar que Deus iria mandar o homem controlar a sua raiva, se não fosse possível controlar a ira humana. Diversas passagens bíblicas nos permitem concluir que tal controle é possível e indicam o que devemos fazer.

(a) Devemos admitir nossa ira. Para nos livrarmos da amargura, ira, raiva e desejo de prejudicar alguém é preciso primeiro admitir, pelo menos para nós mesmos, que esses sentimentos existem.

(b) As explosões devem ser refreadas. O homem ou mulher de Deus pensa antes de agir. Devemos ponderar em silêncio cada questão, em vez de despejar logo uma torrente de palavras impensadas.²⁸

As vezes, desabafar nossa raiva com um amigo ajuda bastante; e é sempre bom abrir o coração com Deus. Essa atividade verbal geralmente traz uma nova perspectiva, que reduz ou dissipa a raiva antes que ela se manifeste de maneira errada e venha a causar danos aos outros ou prejudicar um relacionamento.

O Salmo 73 mostra isso, claramente. O salmista ficou irado e amargurado porque os ímpios pareciam ser tão felizes e bem sucedidos, enquanto os justos estavam passando por dificuldades. Em vez de deixar sua raiva explodir, o salmista buscou a presença de Deus, e conseguiu ter uma nova perspectiva sobre a aparente injustiça do mundo. Deste modo, sua raiva cessou e foi substituído pelo louvor.

(c) Devemos lançar mão da confissão e do perdão. Isso envolve a confissão a Deus, aos outros e a determinação de perdoar e receber perdão (várias vezes, se necessário).²⁹

(d) Não devemos ficar remoendo e querendo vingança. Poderíamos presumir que, ao ser perseguido, Jesus tinha todo direito de sentir raiva. Entretanto, “quando ultrajado, não revidava com ultraje; quando maltratado, não fazia ameaças, mas entregava-se àquele que julga retamente”.³⁰ Pessoas iradas geralmente gostam de ficar remoendo suas dificuldades, acalentando ideias de vingança e pensando numa maneira de acertar as contas. Devemos resistir a essas tendências, e entregar tudo nas mãos de Deus.

Em suma, a Bíblia fala da ira como um sentimento universal que é bom quando se volta contra a verdadeira injustiça, mas danoso quando se manifesta por motivos egoístas. Fica claro que deve ser controlada. “O homem que domina o seu espírito é melhor que o herói de guerra que conquista uma cidade”³¹ – escreveu Salomão.

AS CAUSAS DA IRA

Recentemente, quarenta e um conselheiros de uma grande universidade foram solicitados a descrever seus próprios sentimentos de ira. “O que dá raiva” – respondeu um dos interrogados – “é quando um aconselhando resiste ao aconselhamento, apesar de termos feito o melhor possível para ajudá-lo, ou quando as pessoas se aproveitam de nós, cobrando sempre mais do nosso tempo e ligando para a nossa casa sem necessidade.” A maioria deles sentia ira diante de ataques verbais ou físicos, e alguns afirmaram que sentiam raiva quando as pessoas tentavam manipulá-los exigindo atenção especial ou tentando fazer com que se sentissem culpados.³²

Para muitas pessoas, parece que a raiva é provocada mais pelas ações dos outros do que pelas circunstâncias ou acontecimentos.³³ A Bíblia dá diversos exemplos disso. Jonas “desgostou-se extremamente e ficou irado” quando o povo de Nínive se arrependeu e Deus poupou a cidade, em grande parte por causa da pregação relutante do próprio Jonas.³⁴ Herodes ficou indignado e irado quando viu que os sábios o tinham enganado.³⁵ Os outros dez discípulos se indignaram quando Tiago e João pediram uma posição especial no reino.³⁶ O próprio Senhor Jesus, ficou irado com as atitudes legalistas dos líderes religiosos e com a impaciência que os discípulos demonstraram para com as criancinhas que queriam vê-lo.

Os conselheiros têm diferentes opiniões sobre as causas da ira.³⁶ Alguns adotam uma *abordagem instintiva* e supõem, como Freud, que a ira vem de dentro do indivíduo. Esta teoria afirma que a raiva é um impulso biológico inato que é desencadeado por um ambiente hostil, pelas ações de outras pessoas ou pelas restrições impostas pela vida em sociedade. A hipótese do instinto supõe que a raiva está sempre fervilhando dentro do indivíduo e pode explodir se não aliviada.³⁹ Já a *abordagem da frustração-agressão* supõe que a raiva e a agressividade sempre ocorrem em resposta a uma frustração. Como a frustração é uma experiência universal, todos nós ficamos com raiva, de vez em quando. A abordagem mais recente (e mais ancorada em pesquisa) é a da *aprendizagem social*, que considera a ira como um estado de excitação emocional desencadeado por uma frustração, mas que pode se manifestar de diversas maneiras, dependendo do modo como a pessoa percebe a realidade e de seu aprendizado anterior.

Talvez o número de causas da ira seja igual ao das situações e ações humanas que deixam as pessoas com raiva. Entretanto, a maioria dessas causas pode ser colocada em categorias com alguns poucos rótulos.

1. **Biologia.** Num livro bastante popular sobre ira,⁴⁰ Carol Tavris descreve um rapaz que se dava bem com todo mundo, exceto quando tinha acessos de raiva. De vez em quando, sem qualquer provocação aparente, ele era tomado por uma raiva furiosa, que parecia um ataque. Quando o ataque cessava, o garoto chorava e pedia desculpas, dizendo que não conseguia evitar aquilo.

Descobriu-se que os acessos eram provocados por bananas. Quando o garoto comia banana, a química do cérebro reagia de um modo que gerava raiva e agressividade. Bastou eliminar as bananas de sua dieta, que os ataques cessaram.

Esse é um caso incomum; a raiva raramente pode ser identificada e tratada de modo tão simples. Entretanto, há evidências de que alergias, doenças do cérebro, distúrbios bioquímicos e, talvez, anomalias genéticas podem provocar raiva ou, pelo menos, tornar algumas pessoas mais predispostas à raiva do que outras.⁴¹

2. *Injustiça.* Esta, como vimos, é a razão da ira divina; nessas circunstâncias, a injustiça deveria provocar raiva nos crentes, também. Considere, por exemplo, as ações de Jesus ao expulsar os cambistas do templo. A Bíblia não afirma que ele estava irado, mas o fato de ter virado as mesas e tê-los criticado por desrespeitar a casa de Deus, certamente indica que ele estava com raiva. Essa raiva foi uma reação a um mal que estava sendo praticado. É óbvio que esta é uma das razões mais válidas para a ira (talvez a única razão válida), mas, provavelmente, é uma das menos comuns.

3. *Frustração.* Uma frustração é um obstáculo (um acontecimento, uma pessoa ou uma barreira física) que nos impede de atingir um objetivo. A frustração pode ser causada (a) por algo que alguém fez ou deixou de fazer, (b) por causa de eventos ou circunstâncias indesejáveis, ou (c) por causa de nossas próprias falhas ou incapacidade de alcançar um alvo almejado. O grau de frustração que experimentamos depende da importância do nosso objetivo, da dimensão dos obstáculos e da duração da frustração. A frustração de chegar atrasado ao trabalho por causa de uma onda de sinais vermelhos é pequena. Muito mais frustrante é ser reprovado num exame, perder uma promoção ou ter uma doença que não melhora. Isso não significa que a raiva aumenta automaticamente em função do aumento do nível de frustração, mas o *potencial* para que a raiva apareça provavelmente é crescente em função da gravidade, frequência e duração da frustração.

4. *Ameaças e danos.* A raiva geralmente é desencadeada quando uma pessoa sente que foi rejeitada, afrontada, ignorada, humilhada, criticada injustamente ou sofreu algum outro tipo de ameaça. Algumas vezes, sentimos que os outros exigem demais de nós, têm expectativas irreais ou nos tratam de maneira injusta. Esses tipos de ameaça afetam nossa autoestima, nos lembram de nossas limitações e imperfeições e fazem com que nos sintamos tão vulneráveis que a raiva e a agressão surgem como meios de revidar. As vezes, a ira esconde o fato de que estamos feridos ou nos sentimos ameaçados, fazendo com que nos sintamos melhor à custa de alguém. Certo psicólogo afirmou que as feridas de alma e a raiva sempre andam juntas. “Poucos segundos após o evento que desencadeia o sentimento de mágoa, surge, rapidamente, um outro sentimento na nossa consciência – a raiva.”⁴² Esta raiva aparece tão depressa e é tão evidente que, facilmente, deixamos de perceber a dor que vem antes dela.

É fato bem conhecido que um mesmo evento é capaz de deixar uma pessoa vermelha de raiva, enquanto outra nem se incomoda. Em parte, essas variações dependem da personalidade de cada um e do modo como uma situação é percebida. Como você reage quando leva uma fechada no trânsito ou quando alguém acelera para pegar a vaga do estacionamento na sua frente? Alguns motoristas ficam furiosos e vão atrás do outro para acertar as contas, porque interpretam a situação como um desafio às suas habilidades de motorista ou usurpação de seu direito de estacionar. Outros podem ficar chateados, mas concluem que “se essa é a única maneira que o sujeito tem de se auto-afirmar e mostrar sua superioridade, então o problema é dele”. Nossa maneira de ver a situação é que determina se vamos ficar com raiva ou não.

5. *Aprendizagem.* Estudos antropológicos⁴³ têm mostrado que pessoas de diferentes culturas se sentem indignadas com situações diferentes e expressam sua raiva de maneiras diferentes. Olhando ou ouvindo os outros (inclusive a televisão), nós aprendemos o que devemos fazer quando estamos com raiva e até aprendemos os motivos pelos quais devemos sentir

raiva. Um conselheiro que trabalha com adolescentes agressivos concluiu que “em quase todos os casos, pelo menos um dos pais também era uma pessoa agressiva.”⁴⁴ Através da observação do comportamento dos outros, crianças e adultos aprendem quando e como devem ficar com raiva.

“Não te associes com o iracundo” – lemos em Provérbios 22.24-25 – “nem andes com o homem colérico, para que não aprendas as suas veredas, e assim enlaces a tua alma”.

OS EFEITOS DA IRA

As pessoas não reagem a uma situação irritante da mesma maneira. Nossas reações podem depender das atitudes e exemplos de nossos pais, do tamanho da família ou vizinhança em que vivemos, da nossa personalidade e maturidade, e do modo como percebemos a situação. É provável que acontecimentos estressantes no ambiente tenham menor probabilidade de provocar raiva do que as nossas percepções, experiências anteriores e interpretações que fazemos dos eventos. Isso ajuda a explicar por que a mesma situação que faz alguém reagir com raiva, não tem praticamente efeito algum sobre outra pessoa. As diferenças individuais também ajudam a explicar por que uma pessoa consegue acalmar outra, ou por que uma pessoa irada acaba deixando a outra irada também. Se conseguimos convencer os outros a mudar o modo como interpretam uma situação, podemos também, muitas vezes, mudar suas emoções.

A religião também pode afetar o modo como sentimos e expressamos nossa raiva. Um dos frutos do Espírito é o domínio próprio e existem evidências de que pessoas profundamente religiosas são mais propensas a reprimir do que a expressar sua raiva.⁴⁵ O grupo religioso ao qual o indivíduo pertence também influencia. Os quacres, por exemplo creem que a violência é errada e isso pode influenciar o modo como um quacre reage a uma situação que provoca raiva.

Certo autor escreveu que a raiva influencia as pessoas de quatro maneiras fundamentais.⁴⁶ Ela pode ser reprimida (de modo que nos recusamos a admitir sua existência), suprimida (quando deliberadamente a escondemos dos outros), expressa (de maneira destrutiva ou inofensiva), ou confessada (a Deus e aos outros). Talvez um outro modo de resumir os efeitos da ira seja dizer que podemos nos deter e fugir diante de uma situação que provoca ira, guardar nossos sentimentos no íntimo, onde ninguém possa vê-los, exteriorizar nossos sentimentos atacando a situação geradora da raiva ou algum substituto, ou enfrentar e tratar diretamente com as causas da raiva. Essas quatro formas de reação se superpõem e cada um de nós pode passar de uma para a outra, dependendo do indivíduo, das suas percepções e da situação.

1. *Reprimir*. Talvez seja essa a maneira mais fácil de lidar com a ira, mas é a menos eficaz. Quando fugimos de uma situação, geralmente ignoramos nossa raiva e não enfrentamos nem expressamos nossas frustrações. A retirada pode assumir diversas formas:

- Sair da sala, tirar férias ou qualquer outra forma de remoção física que afasta a pessoa, fisicamente, da situação que estimula a raiva.
- Esquivar-se do problema, mergulhando de cabeça no trabalho ou em outras atividades, pensando em outras coisas ou buscando uma fuga na televisão e nas novelas.

- Procurar um escape no abuso de álcool ou drogas, ou adotando um comportamento que possa ser usado para se vingar da pessoa que provoca raiva.

Reprimir a ira pode ser bom por um certo período, pois dá à pessoa tempo para reavaliar a situação e evitar uma explosão de raiva e o sentimento de culpa que isso pode gerar. Entretanto, quando fingimos que a raiva não existe, ela começa a nos afetar de outras maneiras.

2. Voltar-se para dentro. As vezes, as pessoas empurram a ira para fora da consciência e negam, conscientemente ou não, a sua existência. Isso pode ser uma maneira doentia de enfrentar o problema. Na melhor das hipóteses, o alívio é apenas temporário e, com o tempo, a pressão interna aumenta e acaba explodindo, criando mais problemas.

Quando a raiva é escondida e não se manifesta, pode haver calma aparente e sorrisos do lado de fora, mas, lá dentro, a raiva está fervendo. Essa ira oculta é uma força poderosa que pode se manifestar em:

- Sintomas físicos, que vão desde uma simples dor de cabeça até úlceras, hipertensão arterial e ataques cardíacos.
- Reações psicológicas como ansiedade, medo, tensão e depressão.⁴⁷
- Tentativas inconscientes de fazer mal a nós mesmo (manifestas, por exemplo, na propensão a acidentes, tendência de cometer erros ou até suicídio).
- Pensamentos caracterizados pela autopiedade, desejo de vingança ou ruminação das injustiças sofridas.
- Lutas espirituais que surgem porque nos entregamos à amargura, ira, raiva e calúnias. Isso entristece o Espírito Santo, porque estamos ignorando sua orientação espiritual e dirigindo a nossa vida sozinhos.⁴⁸

3. Expressando através de ações. Pode ser útil lembrar que raiva não é sinônimo de agressão, embora as duas, muitas vezes, andem de mãos dadas. A raiva é uma reação emocional que inclui uma excitação física e mental. A agressão é um tipo de comportamento que causa dor ou pressão sobre os outros. É possível sentir raiva e não ser agressivo; também podemos ser agressivos sem sentir raiva.

Quando a ira leva à agressão, diz-se que a pessoa está se expressando. Isso pode ser feito de três maneiras: agressão direta, passiva e redirecionada.

(a) Agressão direta. Já se disse que a violência é “tão americana quando a torta de amoras”,⁴⁹ mas a agressão direta existe em quase todas as sociedades. A reação mais natural e imediata à ira é contra-atacar, verbal ou fisicamente, a pessoa ou situação que nos deixou com raiva. Quando um indivíduo explode, isso pode fazer com que se sinta melhor *por um curto intervalo de tempo*. Mas a explosão atinge sempre outras pessoas, abalando relacionamentos, fazendo com que se percam amizades e empregos, destruindo objetos e bens e, geralmente, fazendo com que a pessoa que explodiu se sinta envergonhada e culpada. Além disso, a expressão direta da ira geralmente acarreta mais raiva no futuro, e não menos.⁵⁰

(b) Agressão passiva. Algumas pessoas são agradáveis e aparentemente cooperativas nas interações face a face, mas usam meios sutis para dar vazão à raiva. Pessoas que recorrem à agressão passiva podem fazer fofocas e divulgar histórias comprometedoras, “esquecer” de

fazer o que prometeram, recusar-se a cooperar, fazer comentários “mordazes” ou embaraçosos quando os outros não podem reagir ou deixar os pertences dos outros em lugares onde podem vir a ser danificados ou roubados. Beber, reprovar na escola e ter uma aventura extraconjugal são exemplos de maneiras sutis que as pessoas usam para atacar ou ir à forra com os pais, o cônjuge ou outra pessoa qualquer. A pessoa agressiva-passiva parece ter um talento todo especial para ferir os outros,⁵¹ mas, geralmente, consegue arranjar uma desculpa, justificativa ou explicação para suas ações. Esta é uma forma indireta de agressão, cujo objetivo é atingir o elemento gerador da raiva.

(c) Agressão redirecionada. As vezes, a agressão se volta para um alvo inocente. Um homem que está com raiva do chefe pode sufocar sua ira no trabalho (para não ser despedido), mas desconta tudo na mulher e nos filhos ao chegar em casa à noite, porque ali é um lugar seguro onde ele pode extravasar seus sentimentos. Não foi a família que causou a raiva, mas são eles que recebem os golpes do ataque.

E particularmente difícil lidar com a ira quando não conseguimos identificar a pessoa causadora da situação, ou quando não podemos atingi-la. De quem é a culpa se a inflação diminui o nosso poder de compra? O supermercado pode estar cobrando preços mais altos, mas o gerente da loja não é o responsável pela inflação. Se chegamos à conclusão de que o culpado é o governo, o responsável pode ser um político distante, difícil de contactar e que não está nunca disponível para ouvir nossas críticas ou reclamações. Por causa disso, podemos atacar verbal, física ou intelectualmente alguém absolutamente inocente, mas acessível. Os revolucionários furiosos, que queimam e pilham mercados na tentativa de derrubar um líder político, geralmente não afetam em nada a posição do líder, mas, ao darem vazão à sua raiva, destroem a propriedade de inocentes donos de armazéns.

Todas essas formas de representação são basicamente destrutivas. Elas são variações da filosofia revanchista do “olho por olho, dente por dente” que Jesus condenou expressamente.”

4. *Enfrentando as fontes de ira.* Esta é uma abordagem que procura lidar diretamente com a situação ameaçadora, incapacitante ou amedrontadora que está gerando a raiva. O indivíduo admite que sente raiva, tenta descobrir suas causas, às vezes, olha a situação de forma diferente e, depois, faz o que for melhor para aceitar ou transformar a situação que está produzindo ira. Esta é uma abordagem construtiva para a redução da ira, porém algumas pessoas só conseguem aprendê-la com a ajuda de um conselheiro.

Como vimos, a ira pode levar a um comportamento pecaminoso e causar danos físicos, psicológicos espirituais e sociais. Por que, então, tantas pessoas parecem ter prazer na hostilidade e insistem em guardar mágoas? Será possível que a ira faça algumas pessoas se sentirem poderosas, superiores e cheias de razão? Tem gente que acha que lidar com a ira de uma forma madura, ou dar a outra face, é sinal de fraqueza, tendência a recuar ou vontade de ser humilhado. Com a desculpa de preservar a autoestima e defender os seus direitos, algumas pessoas se recusam a tomar as atitudes que poderiam mudar as circunstâncias que provocam ira e acabar com os mal-entendidos.

Tudo isso sugere que alguns de nossos aconselhados gostam de sentir raiva. O aconselhamento não surte efeito porque a vontade de mudar é pequena. Quando encontrar esse tipo de situação, é bom falar claramente que você suspeita que o aconselhado quer continuar sendo do jeito que é. Fique preparado, porque ele pode negar, mas lembre-se de

que isso pode levar a outras discussões a respeito de quais foram os motivos e anseios que o levaram a querer mudar de comportamento.

Quando o aconselhando quer mudar, a terapia pode assumir várias formas.

1. *Ajude o aconselhando a admitir sua raiva.* Raiva que é negada, nunca será eliminada, mas, às vezes, o desafio mais difícil do aconselhamento é ajudar as pessoas a ver e admitir sua ira. Admitir isso pode ser uma experiência ameaçadora, principalmente para pessoas que sentem raiva de alguém que amam ou que pensam que toda raiva é errada. Por isso, é bom explicar que a raiva é uma emoção comum, dada por Deus, e que a maioria das pessoas perde o controle sobre ela de vez em quando. Aponte alguns sinais de raiva oculta (depressão, sintomas físicos, críticas, tendência a fazer fofocas, falta de cooperação, impaciência ou comportamentos semelhantes). Se o aconselhando insistir em negar a raiva, mesmo depois de ouvir as evidências, talvez ele admita a *possibilidade* de que ela exista.

2. *Ajude o aconselhando a expressar sua raiva.* Um dos maiores e mais destrutivos mitos sobre a raiva é a ideia de que precisamos deixar que ela saia do nosso interior, aliviar a pressão, xingar, gritar, esmurrar um travesseiro ou encontrar outra maneira de extravasar a hostilidade para diminuir sua raiva. A Bíblia não sugere essa ideia em lugar algum, e a pesquisa em psicologia também não fornece qualquer apoio a esta visão. Por outro lado, existem evidências de que discutir, extravasar a ira, ter acessos de raiva e estar sempre falando sobre a nossa hostilidade são atitudes que tendem a fazer a raiva *crescer* em vez de diminuir.⁵³

Como é possível, então, expressar a raiva de maneira mais construtiva? Os esportes e os passatempos podem ser meios inofensivos de redirecionar nossa energia. Melhor ainda são as sugestões do psicólogo cristão Archibald Hart.⁵⁴ Procure tratar de suas mágoas e raiva assim que elas surgirem, uma de cada vez, sugere ele. Isso impede que a raiva cresça. Pergunte a si mesmo se a raiva é justificada e se ela surgiu porque você se sente amedrontado ou ameaçado. Quando alguém o magoar, diga isso à pessoa e explique por que a atitude dela magoou e gerou raiva. “Explodir com uma pessoa que você ama não ajuda muito. Mas falar sobre a raiva ajuda. Quando você diz a alguém que está chateado porque a pessoa o magoou ou fez com que você sentisse raiva, está dando uma oportunidade de restauração.”⁵⁵ Reconheça que a outra pessoa também tem sentimentos e tente entendê-los. Escute e aceite qualquer explicação ou desculpa que possa ser oferecida e procure perdoar. Tudo isso pode ajudar aqueles aconselhados que têm a tendência de explodir primeiro e conversar depois.

3. *Ajude os aconselhados a reconhecer as fontes geradoras de ira.* Mesmo que o aconselhando negue que sente ira, é sempre bom perguntar: “O que deixa você com raiva?” Depois dessa pergunta genérica, passe para as específicas: “Gostaria que você pensasse num momento em que ficou realmente fora de si. Fale sobre ele.” Ao discutirem exemplos específicos, conselheiro e aconselhando podem começar a descobrir o que provocou a raiva, quando isso ocorreu e como ela foi expressa e tratada. Quando estiver discutindo os motivos que geram raiva, preste atenção nas desculpas. Comentários como: “Eu sou irlandês; a raiva está no meu sangue” ou “Meu pai tinha úlcera porque vivia irritado, então eu acho que herdei isso dele”, podem ser tentativas de fugir da verdadeira causa da raiva. Quando afirmações como essas não são confrontadas, a raiva continua.

Podemos ensinar aos aconselhados algumas perguntas básicas que eles podem fazer a si mesmos sempre que sentirem raiva. Essa prática também deve fazer parte da vida dos conselheiros.

- O que está me deixando com raiva?
- Por que estou sentindo raiva e não outra emoção qualquer?
- Será que eu estou tirando conclusões precipitadas sobre a situação ou sobre a pessoa que está me deixando com raiva?
- Existe alguma coisa ameaçadora nesta situação e que faz eu me sentir amedrontado ou inferior?
- Será que eu fiquei com raiva porque tinha expectativas irreais?
- Como será que os outros vêem essa situação, inclusive a pessoa que está me irritando?
- Será que existe outra maneira de interpretar essa situação?
- Será que eu posso fazer alguma coisa para mudar a situação e diminuir minha raiva?

Após uma tempestade de inverno, um amigo meu perdeu o controle do carro, que derrapou pela pista, caiu numa vala e bateu numa cerca, amassando um pára-lama. Embora não tivesse se machucado, ele ficou tremendamente irritado por causa do inconveniente, do estrago no carro e da despesa com o reboque. Assim que o reboque desatolou o carro da neve e o meu amigo foi ver o estrago, ouviu-se o som de uma buzina, e um homem de meia-idade, bem vestido dirigindo um carrão, meteu a cabeça para fora da janela do carro e começou a gritar: “Anda logo com isso, meu filho!” – disse ele, num tom de voz irritado. – “Você está atrapalhando o trânsito e eu não posso ficar aqui o dia inteiro esperando!”

Meu amigo, que, sem dúvida, demonstrou mais paciência e autocontrole que o motorista nervosinho, entrou no carro e foi embora, sem dizer nada. “Mas eu estava doido de raiva” – disse ele, mais tarde. “Aquele sujeito tirou o dia para me humilhar e ficar me dando ordens. Eu não precisava daquilo, principalmente já frustrado do jeito que estava.”

Eis aqui um exemplo em que a pessoa reconheceu sua ira. Meu amigo meditou sobre o que tinha provocado aquela raiva, conversou sobre suas frustrações com a esposa e, depois, avaliou a situação em função das perguntas listadas acima. Ele reconheceu que tinha se sentido diminuído por um motorista cheio de pose, mas se acalmou quando começou a pensar por que o outro era tão tenso, insensível e impaciente. A raiva não desapareceu imediatamente, mas também não durou muito, nem gerou sintomas físicos, acessos de raiva pecaminosos e impaciência com a família. Quando a raiva é reconhecida, examinada e reavaliada, ela perde muito do seu poder.

4. *Concentre-se na humildade, confissão e perdão.* Ensinar as pessoas a admitir e avaliar sua ira pode ser um bom começo, mas isso não resolve o problema definitivamente. Como vimos, a raiva pode levar a pensamentos, desejos, palavras e ações que não agradam a Deus. Para que a raiva seja controlada, os aconselhados precisam de ajuda para lidar com essas questões. Humildade, confissão e perdão têm uma importância fundamental.

(a) *Humildade.* Admitir que estamos com raiva ou que perdemos o autocontrole e fomos agressivos pode ser uma experiência humilhante. Algumas pessoas, aparentemente, preferem continuar com raiva a terem que admitir sua fraqueza ou fracasso. Outras, entretanto, estão dispostas a reconhecer sua ira, juntamente com seus efeitos colaterais pecaminosos. Essa atitude deve vir antes da confissão.

(b) *Confissão.* A Bíblia enfatiza o valor e a importância de confessarmos nossos pecados a Deus e aos homens.⁷ Quando confessamos a Deus, admitimos sinceramente, que estamos com raiva e reconhecemos que estamos arrependidos de nossos atos de agressão⁸. Feito

isso, podemos ter certeza de que fomos perdoados.⁵⁹ Se confessarmos nosso problema a um ou mais amigos crentes, eles poderão nos dar apoio, perdoar, encorajar e orar por nós.

(c) *Perdão.* Algumas pessoas sabem, intelectualmente, que estão perdoadas, mas, como não se sentem perdoadas, continuam com sua culpa. Talvez uma maneira de nos sentirmos perdoados seja lembrar sempre das palavras de 1João 1.9. Outra técnica é ter certeza de que perdoamos os outros.

Quando perguntaram a Jesus a respeito desse assunto, ele afirmou que deveríamos perdoar os outros tantas vezes quantas fossem necessárias. Em seguida, contou uma história sobre o perdão e a ira, concluindo que as pessoas que se recusam a perdoar os outros não serão perdoadas. Essa palavra é muito importante para os que guardam ressentimentos, pois sua ira permanecerá, com certeza, acompanhada de todo o sofrimento e tensão correspondentes.

Perdoar pode ser muito difícil, principalmente numa situação de injustiça. Aconselhando e conselheiros precisam pedir a Deus que lhes dê capacidade de perdoar. Precisamos de ajuda para abandonar as ideias de vingança, jogar fora os sentimentos de ódio e abrir o coração para uma possível restauração do relacionamento.⁶⁰ Quando conseguimos aceitar o perdão e aprendemos a perdoar os outros, somos libertos de muitas mágoas e frustrações do passado. As lembranças das feridas passadas podem não desaparecer, já que perdoar não é sinônimo de esquecimento automático. Contudo, dar e receber perdão diminui a raiva e nos ajuda a concentrar nossas energias em outras atividades mais benéficas. O perdão é um ato da vontade, que pode ajudar as pessoas a se livrarem da amargura.⁶¹ O perdão pode ser o passo mais importante no tratamento da ira.

5. *Ensine o autocontrole.* Quando uma pessoa fica irada, a razão geralmente dá lugar à emoção e, às vezes, ela diz ou faz coisas que pode vir a lamentar mais tarde. Há pelo menos quatro maneiras de se obter maior controle sobre a ira:

(a) *Crescer espiritualmente.* Este, é claro, é um processo contínuo que não começa de repente, quando alguma coisa nos tira do sério. O autocontrole está listado em Gálatas 5.23 como fruto do Espírito. Crentes que desejam, sinceramente, ser guiados pelo Espírito Santo irão descobrir um progressivo declínio nas brigas, ciúmes, acessos de raiva e outras “obras da carne”. Com a ajuda de Deus podemos aprender amor, paciência, bondade e domínio próprio.⁶² Somente um conselheiro cristão pode ministrar esse ensino e dar o exemplo com sua própria vida. O domínio próprio não é algo que devemos conseguir alcançar sozinhos e sem a ajuda de Deus.

(b) *Diminuir a velocidade de reação.* A velha ideia de contar até dez antes de falar alguma coisa ajuda a pessoa a se controlar antes de reagir.⁶³ Alguns autores têm mencionado a importância de falar devagar, não levantar a voz, parar de vez em quando (se for possível), contrair e relaxar os músculos e dizer, mentalmente, a si mesmo para ter calma. É claro que “a palavra branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira.

(c) *Evite uma disposição mental hostil.* Tem gente que só vê defeito em tudo. Essas pessoas são sempre críticas, sempre negativas e invariavelmente hostis. As vezes, pessoas assim ocupam posições na liderança cristã e muitas delas são conselheiros. Quase sempre, esses indivíduos são basicamente infelizes.

A maioria de nós se entrega, vez por outra, a pensamentos hostis e, se não resistirmos a eles, acabaremos apanhados numa “armadilha de hostilidade.”⁶⁵ A Bíblia ensina que devemos pensar naquilo que é verdadeiro, puro, bom e louvável.⁶⁶ É impossível ocupar a mente com

esses pensamentos e, ao mesmo tempo, estar cheio de ira, amargura e hostilidade. Talvez seja ainda mais difícil ficar agarrados a pensamentos de ira quando oramos, sinceramente, por aqueles que nos causaram raiva e frustração.⁶⁷ O apóstolo Paulo tinha uma disposição mental positiva e uma atitude de gratidão e louvor a Deus. Por isso, ele não ficava remoendo sentimentos de raiva, mesmo quando a situação era difícil e injusta.⁶⁸

(d) Usar declarações com “eu”. Alguns aconselhados não conseguem distinguir raiva de agressão, sem a ajuda de outra pessoa. Mostre que podemos ficar com raiva sem ferir os outros ou alimentar pensamentos hostis. Acentue a importância de usar declarações com “eu”. Frases como “eu me senti magoado com o que você fez”, “eu me senti frustrado” ou “Fiquei com raiva e me senti humilhado pelas suas palavras” são afirmações claras e sem acusações, que expressam sentimentos sem agredir nem perder o autocontrole.⁶⁹

6. Construa uma autoimagem positiva. Hostilidade e raiva, inclusive as manifestações prolongadas de hostilidade, geralmente indicam que a pessoa se sente inferior, insegura e com baixa autoestima e autoconfiança. Indivíduos que foram tratados de modo a se sentirem inferiores geralmente reagem com raiva e tentam aparentar superioridade. Isso pode levar a discussões em que duas pessoas ficam se enaltecendo e cada um tenta fazer com que o outro se sinta inferior.

Os aconselhados conseguem controlar melhor sua ira quando recebem ajuda para construir uma autoestima saudável, baseada em seu valor como criaturas especiais de Deus.⁷⁰ Um psicólogo afirmou que construir um autoconceito positivo é a melhor forma de gerenciar a ira. “Quanto mais forte for o seu autoconceito” – escreveu ele – “mais fácil será controlar a ira.”⁷¹

Nós, cristãos, reconhecemos que somos pecadores, sujeitos ao orgulho e ao perigo de exagerar a nossa própria importância. Entretanto, reconhecemos que Deus nos redimiu, nos fez seus filhos e nos deu o valor que não merecíamos. Esta é a base de uma auto-imagem e uma autoconfiança sadias.

Todas essas sugestões de aconselhamento têm como objetivo ajudar as pessoas a lidarem com a ira, sem extravasá-la numa vã tentativa de “aliviar a pressão”. Lidar com a ira pode ser uma forma eficaz de abordar o problema. Já extravasá-la, principalmente quando acompanhado de agressão aberta, não tem utilidade alguma e pode até acabar aumentando os mesmos sentimentos que o aconselhando está tentando controlar.

COMO EVITAR A IRA

A ira é uma emoção dada por Deus que, em si, não deveria ser eliminada nem evitada. No entanto, existem diversas maneiras de evitarmos os aspectos nocivos, destrutivos e não bíblicos da ira.

1. Ensino da Bíblia. A Bíblia, como vimos, fala muito a respeito da ira, mas parece que esses ensinamentos não são divulgados com muita frequência, de uma forma teologicamente clara, prática e relevante. Quando essa instrução não existe, os cristãos ficam confusos diante da aparente contradição entre a ira de Jesus e as exortações bíblicas de que devemos controlar nossa ira. Num nível prático, a pessoa não tem certeza sobre o que fazer em relação a própria ira. O ensino contínuo sobre ira e autocontrole pode ajudar os indivíduos a entender melhor esses conceitos e distinguir entre a ira santa e as reações pessoais, evitando os efeitos destrutivos duradouros da raiva e da hostilidade.

2. *Evitar pessoas e situações que provocam ira.* Os problemas não se resolvem nunca, se evitamos tratar deles para manter a paz. As vezes, o dever ou a sabedoria exige que enfrentemos situações frustrantes abertamente, ou tratemos com pessoas difíceis cara a cara. Mesmo assim, há momentos em que podemos manter distância de situações, eventos ou pessoas que podem nos causar raiva desnecessária.⁷

3. *Aprender a reavaliar as situações.* Os treinadores esportivos muitas vezes estimulam os atletas a sentir raiva, com o objetivo de estimular a produção de adrenalina e melhorar o desempenho. Infelizmente, alguns atletas têm dificuldade de controlar sua agressividade fora das quadras e campos,⁸ enquanto outros descobrem que a raiva acaba com sua capacidade de concentração e interfere com suas habilidades atléticas. Estudos revelaram que os melhores atletas permanecem calmos, concentrados e sem raiva, mesmo quando provocados por algum oponente. Esses atletas autocontrolados aprenderam a contar com os reveses. Ao se prepararem mentalmente para o jogo, eles antevêm os acontecimentos potencialmente irritantes e ensaiam maneiras de lidar com eles. Deste modo, quando as distrações ocorrem, eles ficam mais concentrados, em vez de se desestruturarem por causa da raiva.⁹

Controlar as emoções é difícil, mas os pensamentos que dão origem a elas podem ser controlados.⁵ Em casa, na igreja e na escola, podemos usar nossas palavras e exemplo de vida para ensinar às pessoas como avaliar todas as situações que provocam ira. Elas podem aprender que a ira geralmente é causada por mágoa, frustração e decepção. Também podem aprender a reagir calmamente – talvez usando declarações com “eu” – e sem acusar, exagerar ou dizer coisas de que possa se arrepender mais tarde. Receber esclarecimentos sobre essas questões pode ser útil, mas o verdadeiro aprendizado não se consegue apenas assistindo uma palestra ou lendo um livro. A maioria das pessoas aprende devagar, observando os outros e tendo experiências, inclusive de fracasso. São essas experiências que, com o tempo, podem ensinar mais a respeito do controle da ira.

4. *Aumentar a autoestima.* Alguém já disse que nos manter isolados de comentários, atitudes e ações irritantes é tão difícil quanto impedir a entrada de germes no organismo. Contudo, podemos nos proteger aumentando nossa resistência através de uma boa estruturação da autoestima.⁶ A raiva torna-se menos destrutiva e mais facilmente controlável quando o indivíduo se sente seguro de si e não é assolado por excessivos sentimentos de inferioridade e dúvidas sobre sua capacidade. O capítulo 21 aborda a inferioridade e a autoestima, e discute formas de evitar um autoconceito negativo. Quando um cristão tem uma imagem realística de si mesmo, sabendo que é uma pessoa de valor, não sente tanta necessidade nem inclinação para a ira.

5. *Não ficar remoendo.* Quando as pessoas se irritam com alguma coisa, geralmente passam o resto do dia meditando no que aconteceu. A medida que ficam remoendo os acontecimentos, as causas originais da ira começam a assumir proporções erradas. Isso pode fazer com que sua raiva cresça, principalmente quando pessoas críticas começam a conversar com outras iguais a elas e compartilham suas opiniões. É assim que algumas pessoas desenvolvem um esquema mental de pessimismo e amargura, que só vai piorando à medida que envelhecem.

No princípio, essa maneira de pensar pode ser divertida, porque permite que a pessoa fantasie a respeito de sua própria superioridade. Mas esse tipo de pensamento é destrutivo e, portanto, deve ser contido e substituído por outros mais positivos e menos críticos.¹⁰ Devemos

ensinar sobre isso e dar o exemplo, tanto na igreja, quanto no lar, pois esse princípio pode impedir o desenvolvimento da raiva perniciosa.

6. *Aprenda a confrontar.* Divergências e discórdias são contingências da vida que não podemos evitar. Mas podemos aprender a dizer aos outros como nos sentimos, o que queremos e o que pensamos sem usar palavras e atitudes que provoquem raiva. A verdade pode ser dita com brandura e amor.⁷⁸ Quando aprendemos a nos comunicar sincera e eficientemente, evitamos ou reduzimos a ira destrutiva.

7. *Controle espiritual.* Como vimos, a ira descontrolada é mencionada na Bíblia como uma das obras da carne, mas o autocontrole é um dos frutos do Espírito. A medida que os crentes em Jesus Cristo procuram evitar o pecado e se deixam guiar pelo Espírito Santo, podemos esperar que haja um crescimento lento, mas previsível, do seu autocontrole, acompanhado de um declínio constante da raiva e hostilidade. Colocar a vida nas mãos do Espírito Santo, diariamente, é um meio eficaz de evitar a raiva destrutiva.

CONCLUSÕES SOBRE A IRA

Não é fácil explicar completamente por que um adolescente mataria sua família no meio da noite, num acesso de cólera. A ira extrema, e os sentimentos de ódio menos intensos, podem ter várias causas e formas de tratamento. Como mostramos neste capítulo, a Bíblia e a psicologia podem ser combinadas para aumentar nosso conhecimento a respeito da ira e ajudar os conselheiros a fazer um trabalho mais produtivo, junto às pessoas que têm problemas com a ira e o autocontrole.

NOTAS

1. Para uma discussão das várias definições de ira, veja Jeffrey Rubin, "The Emotion of Anger: Some Conceptual and Theoretical Issues", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (April 1986): 115-24.
2. Milton Layden, *Escaping the Hostility Trap* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977), 2.
3. Louis McBurney, *Counseling Christian Workers* (Waco, Tex.: Word, 1986).
4. Suzanne Fremont e Wayne Anderson, "What Client Behaviors Make Counselors Angry? An Exploratory Study", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 67-70.
5. Carol Zisowitz Stearns e Peter N. Stearns, *Anger: The Struggle for Emotional Control in America's History* (Chicago: University of Chicago Press, 1986).
6. Neil Clark Warren, *Make Anger Your Ally* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1983), 15. A falta de atenção profissional à raiva foi percebida por J. R. Averill, "Studies on Anger and Aggression", *American Psychologist* 38 (1983): 1145-60; e Bruce S. Sharkin, "The Measurement and Treatment of Client Anger in Counseling", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 361-65.
7. James M. Boice, *God the Redeemer* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1978). 95.
8. James I. Packer, *Knowing God* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1973), 136. Publicado no Brasil pela Mundo Cristão sob o título *O Conhecimento de Deus*.
9. Mc 3.5.
10. Rm 3.23.
11. Is 48.9; Sl 130.3-4; Dn 9.9; 2Pe 3.9; veja também os Salmos 10 e 73, onde o derramamento da justiça de Deus sobre os perversos é temporariamente contido.

12. Rm 2.5; 1Ts 1.10; veja também Apocalipse 6 e seguintes.
13. Por exemplo, Ec 7.9; Pv 16.32; Mt 5.22; Gl 5.20; Ef 4.26, 31; Cl 3.8; Tg 1.19-20.
14. Ef 4.27.
15. Mc 3.5.
16. Para uma discussão mais extensa destas ideias, veja John T. Hower, "The Misunderstanding and Mishandling of Anger", *Journal of Psychology and Theology* 2 (Fall 1974): 269-75.
17. Esta visão é expressa no comentário sobre Ef 4.26 da *NIV Study Bible*.
18. Ec 7.9; Sl 37.8; Pv 16.32.
19. Pv 15.1.
20. Charles E. Cerling, Jr., "Anger: Musings of a Theologian/Psychologist", *Journal of Psychology and Theology* 2 (Winter 1974): 12-17.
21. Rm 12.19; 14.4; Ef 4.31; Hb 12.15; Mt 7.1-5.
22. Pv 14.29; 15.18; 29.11, 20, 22.
23. Tg 1.19; 3.3-14; 4.1-2.
24. James Garbarino, Edna Guttman e Janis Wilson Seeley, *The Psychologically Battered Child* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).
25. 2Tm 4.2; Lc 17.3-4; veja também o testemunho de Paulo que produziu tristeza seguida de arrependimento (2Co 7.8-10).
26. Veja capítulo 8.
27. Pv 10.18; 26.24.
28. Pv 15.28.
29. 1Jo 1.9; Tg 5.16; Mt 6.12; 18.21-22, 33-35.
30. 1Pe 2.23.
31. Pv 16.32.
32. Fremont e Anderson, "Client Behaviors".
33. Isto foi demonstrado, há muitos anos, num estudo sobre a ira que revelou que, em quase 80 por cento dos casos registrados, a raiva era provocada por outras pessoas; veja G. S. Gates, "An Observational Study of Anger", *Journal of Experimental Psychology* 9 (1926): 325-26.
34. Jn 4.1.
35. Mt 2.6.
36. Mt 20.4.
37. Mc 3.5; 10.14.
38. Estas e outras teorias sobre a ira estão descritas em David W. Augsburger, "Anger and Aggression". In: *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, eds. Robert J. Wicks, Richard D. Parsons e Donald E. Capps (New York: Paulist Press, 1985): 482-501; e R. Butman, "Anger". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 58-60.
39. Este ponto de vista é fundamental na teoria de Konrad Lorenz, *On Aggression* (New York: Harcourt, Brace & World, 1966). De acordo com um autor, a teoria do instinto "é uma mistura de anedota, analogias, jornalismo assistemático e conceitos indefinidos [...]. Esta teoria é irresponsável, no sentido de que, segundo ela, os impulsos agressivos se acumulam e precisam ser exteriorizados, independentemente da vontade do indivíduo. [...] Mas aceitar um acúmulo desconhecido, e incognoscível de uma energia invisível e imensurável como base do comportamento agressivo é usar uma mitologia quase totalmente infundada, e de fato amplamente refutada, como se fosse evidência científica" (A. P. Goldstein, "Aggression". In: *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini [New York: Wiley-Interscience, 1987], 35).
40. Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Simon & Schuster, 1982).
41. Ibid.; estudos sobre violência e abuso familiar, muitos deles sumariados pelo Dr. Grant Martin, também revelaram exemplos de agressividade de fundo biológico; veja Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Word, 1987).
42. Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978), 109.
43. Citado em Tavris, *Anger*, cap. 2.

44. Ray Burwick, *Anger: Defusing the Bomb* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1981), 19.
45. Mildred M. Batemen e Joseph S. Jensen, "The Effect of Religious Background on Modes of Handling Anger", *Journal of Social Psychology* 48 (February 1958): 140.
46. H. Norman Wright, *The Christian Use of Emotional Power* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1974).
47. Veja o capítulo 8, onde discutimos como a depressão muitas vezes é causada por raiva reprimida.
48. Ef 4.30-31.
49. A citação é atribuída a H. Rap Brown; veja Murray Scher e Mark Stevens, "Men and Violence", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987).
50. Warren, *Make Anger Your Ally*, 40-54.
51. Martin Groder, "Passive Aggression", *Bottom Line Personal* 7 (30 de abril de 1986).
52. Mt 5.38-44.
53. Tavris, *Anger*, 120-50.
54. Archibald D. Hart, *Feeling Free* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1979), 87.
55. Willard Gaylin, "Anger", *Bottom Line Personal* (15 de janeiro de 1986).
56. S. Feshbach, "Reconceptualizations of Anger: Some Research Perspectives", *Journal of Social and Clinical Psychology* 4 (1986): 123-32.
57. 1Jo 1.9; Tg 5.16.
58. Pessoas que não estão realmente arrependidas, podem ser estimuladas a pedir a Deus que as ajude a se arrependerem.
59. 1Jo 1.9.
60. Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget* (New York: Harper & Row, 1984).
61. Warren, *Make Anger Your Ally*, 192; veja também D. Hope, "The Healing Paradox of Forgiveness", *Psychotherapy* 24 (1987): 240-44.
62. Gl 5.18-25.
63. Isto estaria de acordo com Tg 1.19-20.
64. Pv 15.1.
65. Layden, *Escaping the Hostility Trap*, 34. Diversas pesquisas demonstraram a eficácia do "tratamento cognitivo", incluindo o monólogo interior, na terapia da ira; veja, por exemplo, J. L. Deffenbacher et al., "Cognitive-relaxation and Social Skills Interventions in the Treatment of General Anger", *Journal of Counseling Psychology* 34 (1987): 171-76 e S. L. Hazaleus e J. L. Deffenbacher, "Relaxation and Cognitive Treatment of Anger", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54 (1986): 222-26.
66. Fp 4.8.
67. Mt 5.24.
68. Fp 4.4-11.
69. C. F. Alschuler e A. S. Alschuler, "Developing Healthy Responses to Anger: The Counselor's Role", *Journal of Counseling and development* 6 (198: 26-29).
70. Veja o capítulo 21.
71. Warren, *Make Anger Your Ally*, 137-138.
72. Pv 22.24-25.
73. S. R. Heyman, "Psychological Problem Patterns Found with Athletes" *Clinical Psychologist* 39 (1986): 68-71.
74. Edwin Kiester, Jr., "The Uses of Anger: Winning Athletes Turn Rage into Motivation and Concentration", *Psychology Today* 18 (July 1984): 26.
75. 1Pe 1.13; Fp 4.8.
76. Layden, *Escaping the Hostility Trap*, 34.
77. Fp 4.8. Um livro recente sobre relacionamento interpessoal, escrito para mulheres, sugere que extravasar a raiva não faz as pessoas se sentirem menos frustradas ou mais no controle da situação. Em vez disso, a pessoa deve procurar redirecionar sua raiva, transformando-a numa força construtiva; veja Harriet Goldhor Lerner, *The Dance of Anger* (New York: Harper & Row, 1987).
78. David Augsburger, *Caring Enough to Confront: The Love-Fight* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1973).

Culpa

Al tem vinte e oito anos, é solteiro e está noivo de uma moça que ele ama muito, muito mesmo. Apesar da relativa pouca idade, ele é diácono da pequena igreja de subúrbio que ele e a noiva frequentam.

Mas Al tem um problema com masturbação. Ele sabe que isso é comum em homens solteiros da sua idade, mas se sente culpado e não consegue parar. Quando estava na faculdade, foi conversar sobre o assunto com um conselheiro que não era cristão, e a conversa não ajudou muito.

– Todos os alunos da faculdade se masturbam – disse o conselheiro. – Não se preocupe com isso. Relaxe e aproveite.

Aquelas palavras não ajudaram em nada a resolver o problema, nem aliviaram a culpa de Al, mas fizeram com que ele hesitasse em falar sobre o assunto novamente. Então, ele me escreveu uma carta – um desconhecido com quem jamais falara antes.

“Será que a masturbação tem origem fisiológica ou química?” Escreveu ele, talvez na esperança de que o problema pudesse ter uma causa física e, portanto, estar fora do seu controle.

“Me sinto envergonhado de alguns pensamentos que me ocorrem quando estou me masturbando” – continuava a carta. – “Não quero contar para a minha noiva, mas tenho medo de me casar e depois a gente ter problemas sexuais no casamento porque eu me masturbava no tempo de solteiro. O pessoal da igreja vive perguntando quando nós vamos casar, mas eu estou sempre adiando porque me sinto culpado.

E quanto à igreja? Será que eu deveria largar o diaconato? Gosto de servir à igreja, sou respeitado e as pessoas dizem que eu estou fazendo um bom trabalho. Se eu pedir para me desligar do diaconato, as pessoas vão querer saber o motivo, mas eu não saberia o que dizer. E como os meus pais reagiriam? Eles frequentam a mesma igreja.”

Na resposta que enviei, procurei tranquilizá-lo e recomendei que conversasse sobre o assunto com um homem mais velho, que pudesse guardar sigilo. Com o tempo, ele poderia querer conversar seriamente sobre a questão com sua noiva – assim como deveria expor tudo diante do Senhor.

Algumas pessoas, como aquele conselheiro universitário, fazem pouco caso de questões ligadas a masturbação e culpa. Mas, para Al, aquilo era assunto sério. Em sua carta, ele chegou a usar a palavra “sofrimento”, mas não se referia a sofrimento físico, e sim a uma angústia mental e espiritual que estava acabando com a sua alegria.

Durante séculos, os teólogos e filósofos têm lutado com o problema do sofrimento. Por que as pessoas sofrem? Será que o sofrimento serve a algum propósito útil? Como podemos reduzir ou eliminar o sofrimento humano?

As respostas, assim como as perguntas, são complexas.¹ Enquanto a maioria das criaturas sofre apenas dores físicas, os seres humanos sofrem também a angústia do sofrimento mental. Por causa de nossa capacidade intelectual, podemos nos preocupar com o futuro, nos torturar por causa do passado, infligir, conscientemente, sofrimento físico e mental a outras pessoas e lutar com a nossa própria dor. Às vezes, o sofrimento não é causado por nenhuma falha de nossa parte, mas, muitas vezes, sofremos por causa de coisas que nós mesmos fizemos.

A culpa está por trás da maior parte do sofrimento humano. “Eu nunca vou me acostumar com isso”, disse um conselheiro certa vez. “Não dá para contar todas as pessoas que se sentem culpadas, cada caso é diferente do outro, e as pessoas têm que receber tratamento individualizado. Não é uma tarefa fácil.”² Talvez a culpa seja o único tópico que permeia todas as áreas problemáticas discutidas neste livro. Converse com pessoas deprimidas, solitárias, angustiadas, membros de famílias violentas, homossexuais, alcoólatras, doentes terminais, pessoas que estão passando por crises conjugais ou qualquer outro tipo de problema, e você descobrirá que a culpa faz parte de suas dificuldades. A culpa é o terreno onde religião e psicologia geralmente se encontram.³ Ela tem sido considerada o fator crucial nos problemas que as pessoas trazem aos conselheiros cristãos. Segundo o psicólogo Bruce Narramore, entender os sentimentos de culpa é fundamental para a compreensão dos desajustes psicológicos.⁴

Foram identificados vários tipos de culpa, que podem ser agrupados em duas categorias fundamentais: culpa objetiva e culpa subjetiva. A culpa objetiva ocorre quando uma lei é quebrada e o transgressor é culpado, embora possa não se *sentir* culpado. A culpa subjetiva se refere aos sentimentos íntimos de remorso e autocondenação que surgem por causa de nossas ações. O aconselhamento será mais difícil se o conselheiro não for capaz de distinguir os diferentes tipos de culpa.⁵

1. **Culpa objetiva.** Pode ser dividida em quatro tipos que se superpõem, se fundem e, geralmente, são menos evidentes do que os parágrafos seguintes podem levar a crer.

Em primeiro lugar está a *culpa legal* – a violação das leis da sociedade. A pessoa que avança um sinal vermelho ou rouba um objeto de uma loja de departamentos é culpada, mesmo que nunca venha a ser apanhada e independentemente de sentir ou não algum remorso.

A *culpa teológica* envolve uma falha em obedecer às leis de Deus. A Bíblia descreve os padrões divinos para o comportamento humano, padrões que todos nós violamos de vez em

quando, por meio de ações ou pensamentos. De acordo com as Escrituras, todos nós somos pecadores. Todos somos culpados diante de Deus, quer sintamos remorso ou não.

Muitos psiquiatras e psicólogos não admitem a existência da culpa teológica, pois fazer isso seria admitir a existência de padrões morais absolutos. Se esses padrões existem, então existe alguém que os estabeleceu, e este alguém é Deus. Para muitas pessoas, é mais fácil crer que as noções de certo e errado são relativas, dependendo das experiências individuais, educação e valores subjetivos. Como veremos isso tem grandes implicações práticas no aconselhamento.

O terceiro tipo de culpa objetiva é a *culpa pessoal*. Neste caso, o indivíduo viola os seus próprios padrões pessoais ou resiste aos apelos da consciência. Não houve violação de lei alguma, nem a pessoa desobedeceu a Deus. Por exemplo, se um pai toma a decisão de passar todos os domingos com a família, ele se sentirá culpado se tiver que viajar a trabalho num fim de semana. Sua esposa se sentirá culpada se estiver acima do peso e abusar de uma sobremesa tentadora.

A *culpa social* surge quando quebramos uma regra que não está escrita, mas é socialmente aceita como válida. Se uma pessoa se comporta de maneira grosseira, faz mexericos maliciosos, critica duramente os outros, ou ignora alguém que está necessitado, nenhuma lei foi quebrada e pode não haver sentimentos de remorso. Entretanto, a pessoa é culpada porque violou as expectativas de seu grupo social, seja ele a vizinhança, a igreja, o local de trabalho ou a própria sociedade como um todo.

A maioria das pessoas se sente mal quando infringe uma lei civil (culpa legal), quando resiste ou ignora a Deus deliberadamente (culpa teológica), quando viola uma regra pessoal (culpa pessoal) e/ou age contrariamente às expectativas sociais (culpa social). No entanto, é possível fazer tudo isso e não sentir culpa alguma. Um criminoso contumaz pode agir violentamente sem sentir nenhuma tristeza ou remorso. Milhões de pessoas, inclusive cristãos declarados, se esquecem de Deus todos os dias e, deste modo, pecam contra ele. Essas pessoas são culpadas diante de Deus, mas não se sentem culpadas por suas ações.

2. *Culpa subjetiva*. Este tipo de culpa é o sentimento de pesar, remorso, vergonha e autocondenação que frequentemente surge quando fazemos ou pensamos alguma coisa que consideramos errada, ou deixamos de fazer algo que deveríamos ter feito. Muitas vezes, esse sentimento de culpa vem acompanhado de desânimo, ansiedade, medo de uma punição, diminuição da autoestima e senso de isolamento. Essas emoções podem ser fortes ou fracas. Geralmente, são desagradáveis, mas nem sempre são ruins. Elas podem nos estimular a mudar nosso comportamento e pedir perdão a Deus ou a outras pessoas. Entretanto, o sentimento de culpa também pode ser uma influência inibidora e destrutiva que torna nossa vida infeliz.

Os sentimentos de culpa subjetiva podem ser apropriados e impróprios.⁸ Os *sentimentos de culpa apropriados* surgem quando transgredimos uma lei, desobedecemos aos ensinamentos bíblicos ou violamos os ditames da nossa consciência e sentimos remorso proporcional à gravidade das nossas ações. Os *sentimentos de culpa impróprios* não são proporcionais à gravidade do ato. Algumas pessoas, por exemplo, roubam e matam, mas sentem pouca culpa, enquanto outras podem ficar paralisadas pela culpa por cometerem um delito menor ou terem um pensamento grosseiro. Muitas vezes, os sentimentos de culpa impróprios surgem dentro de nós mesmos, mas, às vezes, os outros fazem comentários ou emitem julgamentos que nos

fazem sentir culpados. Algumas vezes tais comentários são feitos sem intenção de ferir, mas há casos em que o seu propósito é mesmo gerar culpa.

Tudo isso mostra que a culpa é um tema amplo e complexo. No aconselhamento, é importante distinguir entre culpa objetiva e subjetiva, embora a maioria dos conselheiros só se preocupe com esta última. Também é importante entender o que a Bíblia ensina sobre a culpa.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A CULPA

Quando as pessoas falam sobre culpa, geralmente se referem à culpa subjetiva, mas a Bíblia nunca usa a palavra culpa com esse sentido. As três palavras gregas traduzidas como “culpa” ou “culpado” referem-se à culpa teológica, que mencionamos anteriormente. No sentido bíblico, uma pessoa é culpada quando violou a lei de Deus. Na Bíblia, parece haver pouca diferença entre culpa e pecado.

Para os cristãos, isso tem implicações importantes. Como a Bíblia nunca fala sobre sentimentos de culpa subjetivos, não há qualquer indicação de que devemos tentar provocar sentimentos de culpa nos outros. Apesar disso, muitos pais, professores, pregadores, tele-evangelistas e conselheiros bem-intencionados tentam provocar culpa nos outros, acreditando que isso irá motivar as pessoas, estimular o crescimento cristão, punir os transgressores, evitar o orgulho, impedir que as pessoas venham a pecar no futuro, ou aumentar as contribuições financeiras. Os incrédulos têm criticado essas táticas, argumentando (corretamente, no meu ponto de vista) que elas geram sentimentos de culpa perniciosos e tendem a ser manipuladoras.

Será que é possível ajudar as pessoas a lidar com seu pecado ou culpa objetiva, sem gerar sentimentos de culpa perniciosos? Para responder a essa pergunta, vamos examinar os conceitos de tristeza construtiva e perdão divino.

Tristeza Construtiva, também chamada de tristeza santa, é um termo usado por Bruce Narramore¹¹, baseado em 2Coríntios 7.8-10. Nesta passagem, Paulo faz uma distinção entre a tristeza do mundo (que parece ser equivalente ao sentimento de culpa) e a tristeza santa que “produz arrependimento para a salvação que a ninguém traz pesar.” A tristeza santa é construtiva porque produz uma mudança construtiva.

Narramore ilustra isso descrevendo uma situação na qual duas pessoas estão num café e uma delas, acidentalmente, derrama café no colo da outra. Uma reação de culpa seria: “Como eu sou desastrado! Olha só a sujeira que eu fiz! Sou tão desajeitado! Me desculpe”. A pessoa que derrama o café se sente um idiota e começa a se criticar. A tristeza construtiva é diferente. A pessoa poderia dizer: “Puxa vida! Sinto muito! Deixe eu te ajudar a limpar isso.” E mais tarde se ofereceria para pagar a conta da tinturaria. A primeira reação, a culpa psicológica, é autocondenatória e não é bíblica; já a segunda, a tristeza construtiva, está de acordo com a Escritura e é positiva.

Narramore levanta a hipótese de que muitos cristãos passam por repetidos ciclos de pecado, sentimentos de culpa, confissão, alívio temporário e, depois, mais pecado. Para alguns, a passagem de 1João 1.9 “é para ser usada como uma espécie de tira-manchas psicológico, para remover a culpa emocional,”¹² mas nunca ocorre uma verdadeira mudança. Isso se deve ao fato de que a confissão, na verdade, se baseia num motivo egoísta: aliviar o sentimento de culpa. Assim que o alívio vem, a pessoa se sente livre para pecar novamente, e o ciclo se repete.

Por outro lado, depois de negar a Jesus, Pedro chorou amargamente.¹³ Ele experimentou profundo remorso, arrependimento sincero e um genuíno desejo de mudar. Ao confessar o seu pecado, Pedro foi liberto de todo sentimento de culpa e soube que estava perdoado.

O *perdão divino* é um dos principais temas da Bíblia, principalmente no Novo Testamento. Jesus Cristo veio ao mundo para morrer para que a humanidade pecadora pudesse ser perdoada e desfrutar novamente da completa comunhão com Deus.¹⁴

Embora algumas passagens da Bíblia mencionem o perdão sem discutir o arrependimento, outras sugerem que pelo menos duas condições precisam ser satisfeitas para que Deus perdoe. Em primeiro lugar, precisamos nos arrepender. “Pois, perdoar-nos sem exigir arrependimento seria como desculpar o pecado ou ser indiferente a ele.”¹⁵ Em segundo lugar, precisamos estar dispostos a perdoar.¹⁶ Jesus menciona isso pelo menos três vezes na Bíblia. A pessoa que busca o perdão precisa estar sinceramente arrependida e disposta a perdoar os outros.¹⁷

Procure lembrar dessa ênfase na tristeza construtiva e na promessa do perdão divino quando estiver ajudando pessoas que têm sentimentos de culpa, sejam eles objetivos ou subjetivos.

AS CAUSAS DA CULPA

Como vimos, a culpa objetiva surge quando violamos padrões morais e leis civis, teológicas, pessoais e/ou sociais. É raro alguém procurar aconselhamento apenas por causa da culpa objetiva. O que acontece geralmente é que ou a pessoa culpada foi apanhada e está com medo da punição, ou está com sentimentos de culpa subjetivos.

Por que as pessoas se sentem culpadas? As razões podem ser muitas.

1. *Experiências passadas e expectativas irreais.* Os conceitos individuais de certo e errado, bom e mau geralmente se formam na infância.¹⁸ A medida que o pensamento e a capacidade de raciocínio se desenvolvem, as crianças aprendem esses padrões com seus pais e outras pessoas. A criança começa a compreender a diferença entre certo e errado e logo toma consciência dos castigos, ou outras punições, que as pessoas sofrem quando desobedecem.

Em algumas famílias, os padrões são tão rígidos e tão altos que a criança quase nunca tem sucesso. Os elogios e incentivos são escassos ou inexistentes, porque os pais nunca estão satisfeitos. Em vez disso, a criança é responsabilizada, condenada, criticada e castigada com tanta frequência que acaba se sentindo um verdadeiro fracasso. Deste modo, a criança começa a criticar e acusar a si mesma e desenvolve uma sensação de inferioridade e permanente sentimento de culpa, tudo porque aprendeu um conjunto de padrões inatingíveis. Embora, na maioria das vezes, sejam os pais que transmitem esses padrões, às vezes eles vêm de líderes da igreja que acreditam que o homem pode viver sem pecar.¹⁹ Se um jovem decide se rebelar contra a educação moral que recebeu, isso pode gerar mais sentimentos de culpa, alguns dos quais são provocados pelas palavras dos pais ou outras pessoas que desaprovam e condenam, mas não fazem nenhum esforço para compreender e dar uma orientação realística.

A medida que vão crescendo, as crianças geralmente aceitam os padrões de seus pais e líderes religiosos. Quando esses padrões são impraticáveis, o jovem começa a achar que tem que ser perfeito, estabelece padrões inatingíveis e mergulha em sentimentos de culpa e auto-acusação quando, inevitavelmente, vem a fracassar. Os sentimentos de culpa são uma forma de castigar a nós mesmos e, ao mesmo tempo, nos pressionar a continuar tentando fazer

melhor. Algumas pessoas que têm compulsão por trabalho, por exemplo, parecem ser fortemente influenciadas por sentimentos de culpa. Por causa de seu aprendizado e experiências anteriores, essas pessoas sempre acham que não estão produzindo o suficiente, ou que não estão “remendo o tempo.” Deste modo, elas continuam trabalhando para poder realizar mais. Talvez, inconscientemente, tenham a esperança de que isso faça com que não se sintam culpadas.

A melhor reação diante de padrões inatingíveis é a adoção de outros mais realistas. Deus espera que estejamos sempre nos esforçando para atingir o alvo da maturidade cristã.²⁰ Ele desaprova o pecado e a desobediência, mas enviou seu Filho para que pudéssemos receber perdão e desfrutar de uma vida abundante. Certamente, ele não quer nos ver mergulhados na autocondenação e nos sentimentos de culpa. Essa atitude não tem nenhuma base bíblica.

2. Inferioridade e pressão social. É difícil saber se o senso de inferioridade gera sentimento de culpa, ou se é o sentimento de culpa que produz a sensação de inferioridade. Num livro muito importante, intitulado *Guilt and Grace* (Culpa e Graça), Paul Tournier deu ao primeiro capítulo o título de “Inferioridade e Culpa.” Ele argumentou, do mesmo modo que os autores mais recentes,¹ que não é possível estabelecer uma distinção clara entre culpa e inferioridade, já que “toda inferioridade é percebida como culpa.”²²

Por que as pessoas se sentem inferiores? Essa questão é discutida com mais detalhes no capítulo 21, mas parece que a nossa autoimagem é grandemente influenciada pelas opiniões e críticas dos outros. “Na vida diária, estamos continuamente imersos nessa atmosfera insalubre de críticas mútuas, tanto é que nem sempre nos apercebemos disso e acabamos arrastados, inadvertidamente, a um círculo vicioso: toda repreensão evoca um sentimento de culpa, tanto na pessoa que critica, quanto na que é criticada, e cada uma delas procura aliviar sua culpa como pode, criticando outras pessoas e se autojustificando. [...] A sugestão social é, portanto, a fonte de inúmeros sentimentos de culpa.”²³

3. Mau desenvolvimento da consciência. A palavra “consciência” não aparece no Antigo Testamento²⁴ e, embora seja usada trinta e uma vezes pelos escritores do Novo Testamento, seu significado nunca é definido com clareza.²⁴ Paulo escreveu que as consciências se baseiam em princípios morais universais dados por Deus, e que esses princípios estão “escritos” no coração do homem,²⁵ tendo sido, provavelmente, colocados em nós por Deus, antes que fôssemos capazes sequer de pensar sobre o certo e o errado. Mas as consciências podem ser “cauterizadas”, insensibilizadas, por causa do constante envolvimento com o pecado, do abandono dos ensinamentos bíblicos, ou por dar espaço a ideias demoníacas.

As consciências podem ser fracas, mas é possível fortalecê-las.²⁷ E, é claro, a consciência pode ser alterada pelos ensinamentos e ações de outras pessoas.²⁸

A começar por Freud, psicólogos e psiquiatras têm afirmado que a consciência é moldada nos primeiros anos de vida, através das proibições e expectativas dos pais. A criança aprende como deve agir para receber elogios e evitar punições.

Neste estágio inicial da vida, a criança também aprende a respeito da culpa. Quando os pais são bons modelos daquilo que querem ensinar, quando o lar é caloroso, previsível e seguro, e quando há mais ênfase na aprovação e no elogio do que nas críticas e punições, a criança sabe o significado de aceitação e perdão. Por outro lado, quando os modelos paternos são medíocres, ou o treinamento moral é punitivo, quando há críticas, medo reprimido e exigências exageradas, a criança se torna irritadiça, inflexível, crítica e sobrecarregada por um

permanente sentimento de culpa. Com o tempo, a criança pode desenvolver rebeldia contra os ensinamentos dos pais e passar a aceitar outros padrões aprendidos com os colegas.

Independentemente de sua criação, mais cedo ou mais tarde, a maioria das crianças abandona a ideia de que alguma coisa é certa ou errada simplesmente porque os pais, a igreja ou mesmo os colegas dizem que é. Conforme vão amadurecendo, elas passam a se guiar por seu próprio conjunto de ideais, que elas acreditam ser corretos, “em seu coração”. Isso não significa que elas abandonem os ensinamentos dos pais que, em sua maior parte, transmitiram os valores morais da família e da sociedade. Em vez disso, o jovem que está amadurecendo reflete sobre o que lhe foi ensinado, compara com os padrões de seus amigos e acaba por construir seu próprio sistema de valores. Para o psicólogo Lars Granberg, “a formação da consciência de um crente maduro é promovida através de uma sólida instrução na Palavra de Deus, um clima de investigação aberto e compreensivo que estimule a expressão sincera do pensamento e a avaliação criteriosa da consciência, adultos que sejam bons modelos de conduta e um entendimento da realidade do perdão e do verdadeiro fruto do arrependimento: levantar e ir em frente, sem mergulhar na auto-recriminação.”²⁹

Muitas pessoas não alcançam esse ideal, e são constantemente incomodadas por sentimentos de culpa, pois aprenderam a pensar de maneira rígida sobre o certo e o errado, estão convencidas de suas próprias imperfeições e incompetências, têm medo de fracassar ou ser castigadas e não conhecem direito o perfeito perdão de Deus. Os sentimentos de culpa que as incomodam não são causados pela tristeza do pecado ou pelo pesar por terem infringido a lei. Na verdade, eles são um sinal de que a pessoa tem medo de uma punição, ou medo do isolamento ou, ainda, uma baixa autoestima. Para que possam se firmar, essas pessoas se mostram, em geral, inflexíveis, críticas, rancorosas, temerosas de tomar decisões morais, dominadoras e inclinadas a assumir uma atitude de superioridade moral. Elas são de difícil convivência, tanto em casa quanto na igreja, mas, como geralmente são pessoas irritadas e infelizes, precisam de compreensão e ajuda mais do que de críticas.

4. *Influências sobrenaturais.* Antes da queda, Adão e Eva, aparentemente, não tinham consciência, não conheciam o bem e o mal e não sentiam culpa.³⁰ Entretanto, logo após sua desobediência, chegaram à conclusão de que tinham feito algo errado e tentaram se esconder de Deus.³¹ A culpa teológica objetiva e os sentimentos de culpa subjetiva tinham entrado na criação de Deus.

Como o restante da Bíblia mostra, os padrões de Deus são altos e as pessoas se enganam quando fingem que não têm pecado.³² Portanto, a conscientização da culpa objetiva pode vir da ação do Espírito Santo, que nos convence do pecado.³³ Essa conscientização de origem sobrenatural existe para a nossa purificação e crescimento.

Satanás também tenta interferir na nossa vida, tanto antes quanto depois de pecarmos. Sabemos que ele nos tenta e nos põe à prova para nos fazer tropeçar, e a Bíblia afirma que ele acusa os filhos de Deus, pelo menos diante do Senhor.³ Adão e Eva não teriam conhecido a culpa se Satanás os tivesse deixado em paz, e é bem provável que ele crie muitos dos sentimentos de culpa que sentimos hoje em dia. Além disso, talvez ele também estimule os crentes a continuarem se sentindo culpados e sem perdão, mesmo quando não fizemos nada de errado, ou quando desobedecemos, mas fomos perdoados por Deus.

OS EFEITOS DA CULPA

A culpa objetiva pode ter várias consequências. Infringir a lei pode levar à prisão e condenação, mesmo que a pessoa não se sinta culpada. A culpa social pode gerar críticas de outras pessoas. A culpa pessoal leva, muitas vezes, à autocrítica e à autocondenação. A culpa teológica tem consequências ainda mais sérias. Deus, que é justo e santo, não faz vista grossa para o pecado e nem deixa de ver nossos atos de desobediência. De acordo com a Bíblia, a punição final para o pecado é a morte, embora Deus perdoe e dê a vida eterna quando depositamos nossa fé em Jesus Cristo, que morreu para pagar pelos nossos pecados.² As vezes, parece que os transgressores estão conseguindo fugir do castigo, mas Deus fará justiça no final.³

Como já observamos, a maioria dos conselheiros não vê os efeitos da culpa objetiva. As pessoas procuram aconselhamento por causa dos sentimentos de culpa subjetivos. Esses sentimentos nos influenciam de diversas maneiras.

1. *Pensamentos defensivos.* Segundo os livros de psicologia, mecanismos de defesa são modos de pensar que a maioria das pessoas usa para evitar ou reduzir sentimentos de ansiedade, frustração e estresse. Esses pensamentos tendem a distorcer a realidade de alguma maneira e, geralmente, não temos consciência deles.³ Até certo ponto, todos os mecanismos de defesa nos protegem dos sentimentos de culpa. Para evitar assumir a responsabilidade por nossas ações e pensamentos que provocam culpa, fugindo da ansiedade, nós procuramos meios de pôr a culpa nos outros (um mecanismo de defesa conhecido como projeção), negamos o erro cometido, nos afastamos das pessoas, racionalizamos e procuramos desculpas para justificar nossas ações. As vezes, quando os sentimentos de culpa começam a se avolumar, nós brigamos com os outros, tentamos justificar nosso comportamento, negamos qualquer responsabilidade pessoal pelo que aconteceu ou, até mesmo, exageramos nos pedidos de desculpas.

Um conselheiro cristão identificou uma outra forma de pensamento que parece ser usada pelos crentes, principalmente quando nos sentimos culpados por causa de lascívia. Convencidos de que os deslizes mentais ou comportamentais em relação à pureza moral fazem parte da natureza pecaminosa, nós pecamos continuamente em pensamento (e, às vezes, com o corpo), admitimos que erramos, pedimos a Deus que nos perdoe e confiamos inteiramente em sua graça para levar embora a culpa. Então, como vimos um pouco antes neste capítulo, temos grande possibilidade de repetir o ciclo. Esse modo de pensar “minimiza a severidade do pecado, avilta a graça de Deus e mostra uma compreensão defeituosa do significado de viver debaixo do senhorio de Jesus Cristo.”

2. *Reações de autocondenação.* Sentimentos de culpa quase sempre geram ansiedade e sentimentos de inferioridade, inadequação, fraqueza, baixa autoestima, pessimismo e insegurança, que são meios da pessoa se autocondenar. Em alguns casos, ocorre autopunição: o indivíduo age como um mártir, humilhado pelos outros. As vezes, sua atitude é a de um pobre injustiçado. Outros indivíduos se mostram incapazes de relaxar, se recusam a aceitar elogios, apresentam inibição sexual, têm dificuldade de dizer não às exigências alheias, ou evitam atividades de lazer porque a pessoa se sente culpada e incapaz de aceitar o perdão. Frequentemente, a pessoa tem ira reprimida. Isso pode levar à depressão, algumas vezes com pensamentos suicidas. Algumas pessoas estão sempre se depreciando e, depois, se perguntam por que os amigos se afastam delas; é claro que ninguém gosta de ficar perto de uma pessoa que está mergulhada na autocondenação. Até mesmo a propensão aos acidentes pode acompanhar os sentimentos de culpa.

3. *Reações físicas.* O sentimento de culpa, como qualquer outra reação psicológica, pode gerar tensão física. Pesquisas recentes demonstraram que os efeitos fisiológicos da culpa se acumulam ao longo dos anos. Se uma pessoa fica se culpando por um longo período de tempo, o corpo começa a deteriorar.³⁹ Sempre que as tensões se acumulam numa pessoa e não são aliviadas, o corpo se enfraquece e acaba entrando em colapso. Alguns psiquiatras consideram que isso é uma forma inconsciente de autopunição. Psicológica e emocionalmente, pode ser mais fácil tolerar a dor física do que suportar o peso da culpa que, de outra forma, atrairia a nossa atenção.

4. *Dor moral.* Talvez já tenham sido escritos milhares de artigos sobre a guerra do Vietnã e as cicatrizes morais que ainda atormentam vários veteranos. Muitos desses homens mal tinham saído da adolescência quando foram para o Sudeste da Ásia, e seus olhos jovens testemunharam brutalidade, crueldade e violência demais, algumas delas cometidas por eles mesmos. Será alguma surpresa o fato de que um em cada cinco veteranos foi gravemente afetado pelo estresse?⁴⁰ Ao escrever sobre seu envolvimento com veteranos angustiados, Peter Martin concluiu que “o envolvimento na extraordinária violência do Vietnã é uma fonte fundamental de sua desordem interior e [...] expressa não apenas estresse psicológico, mas *dor moral*.”⁴¹

E aqui que nossa sabedoria coletiva deixa os veteranos em falta. E aqui que nossas visões dominantes sobre a natureza humana e os nossos modelos de terapia predominantes se mostram inadequados. Parece que nós, como sociedade, temos poucas formas úteis de tratar a dor moral e a culpa; elas permanecem para nós como uma forma de neurose, de sintoma patológico; algo de que devemos fugir, e não algo com o que podemos aprender; uma doença em vez de – o que seria melhor para os veteranos – uma resposta adequada, embora dolorosa, aos acontecimentos do passado. Como se pudesse ler os meus pensamentos, um psicólogo da Associação dos Veteranos me disse que ele e os colegas nunca lidaram com problemas de culpa. Nem sequer procuraram saber o que os veteranos fizeram na guerra: “Nós tratamos as dificuldades dos veteranos como problemas de ajustamento.”⁴²

Mas a culpa interior não pode ser minimizada de maneira tão superficial. Por causa de suas experiências com a violência extrema, muitos veteranos ainda sentem uma culpa que é acompanhada de vergonha, confusão, depressão, ira, vazio interior, medo de intimidade e incapacidade de confiar nos outros. Muitos deles experimentam “uma profunda angústia moral, provocada pela compreensão de terem cometido atos com consequências reais e terríveis.” Essas pessoas, como muitos civis que chegam até nós em busca de aconselhamento, aprenderam que o sofrimento é real, que “as ações de uma pessoa podem determinar, irremediavelmente, o destino de outra; os erros que alguém comete frequentemente se transformam diretamente em sofrimento para outra pessoa; às vezes, não há como voltar atrás e acabar com aquela dor – os mortos continuam mortos, os mutilados estão mutilados para sempre, e não há como negar a sua responsabilidade ou culpa.”⁴⁴ A compreensão desses fatos fica dando voltas na mente dos que vivem em sofrimento moral. Muitos tentam, em vão, conseguir ajuda de conselheiros que conhecem muito sobre gerenciamento de estresse, mas não fazem a menor ideia de como ajudar pessoas esmagadas pela culpa a encontrar perdão.

5. *Arrependimento e perdão.* Os efeitos dos sentimentos de culpa não são sempre negativos. Algumas pessoas aprenderam a aceitar seus erros, crescer com eles, confessá-los a Deus e aos outros e descansar satisfeitas, na certeza de que “se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça”.

O ACONSELHAMENTO E A CULPA

O conselheiro cristão leva uma vantagem em relação ao incrédulo, quando aconselha pessoas que se sentem culpadas. A culpa é uma questão moral e os sentimentos de culpa surgem de fracassos morais. São poucos os programas seculares de treinamento de conselheiros que discutem questões morais, e o conselheiro que não crê em Deus precisa, de alguma maneira, lidar com valores, perdão, redenção e questões teológicas relacionadas sobre as quais ele pode ter pouco conhecimento e nenhum treinamento formal.⁴⁶ As abordagens psicológicas se baseiam em ajudar as pessoas a expressar a ira, fazer reparações, diminuir seus padrões e expectativas, melhorar seu desempenho e entender seu próprio comportamento. Na melhor das hipóteses, essas soluções são simples tapa-buracos que raramente produzem mudanças permanentes. É um engano supor que a culpa é apenas “um sintoma que pode ser facilmente eliminado” através de métodos naturalistas.

Num livro bastante controverso, o psicólogo O. Hobart Mowrer afirmou que os indivíduos ficam doentes “na mente, na alma e talvez até no corpo por causa de culpas reais não confessadas e não expiadas”.⁴⁸ Segundo esse autor, a doença mental é, na verdade, uma doença moral que só pode ser curada por meio da confissão a outras pessoas significativas e da restituição. Embora o livro de Mowrer atacasse algumas doutrinas cristãs fundamentais (como a expiação substitutiva e o conceito de pecado original), seu trabalho confrontou conselheiros e pastores, forçando-os a reconhecer o papel central do pecado e do perdão no aconselhamento. Uma década mais tarde, o psiquiatra Karl Menninger expressou ideias semelhantes num livro com o título intrigante de *Whatever Became of Sin?*⁴⁹ (O que Aconteceu com o Pecado?)

Infelizmente, esses livros foram escritos com uma perspectiva humanista. Embora tenham usado uma linguagem teológica, não reconheciam os princípios bíblicos sobre confissão, perdão e justificação. Todo conselheiro cristão que se dispõe a ajudar pessoas com sentimento de culpa precisa ter esses conceitos em sua mente.

1. *Compreensão e aceitação.* Pessoas que têm sentimentos de culpa frequentemente se condenam e esperam ser condenadas pelos outros. Por isso, podem chegar para o aconselhamento com uma atitude de autodefesa ou de autoacusação.

O que você pensa a respeito de pessoas que caíram no pecado? Como você se sente quando essas pessoas se arrependem e se mostram determinadas a mudar? Qual é a sua reação quando parece não haver consciência do erro e nenhum traço de vergonha ou tristeza? A atitude de Jesus deve ter surpreendido a mulher apanhada em flagrante adultério.⁵⁰ Ela era objetivamente culpada e talvez se sentisse culpada, mas Jesus não era como os outros, que queriam condená-la. Ele não desculpou o seu pecado – o que ela fez foi evidentemente errado – mas conversou com ela cordialmente e disse-lhe para não pecar mais.

Conselheiros cristãos devem fazer o mesmo. Não devemos tentar minimizar o pecado cometido, nem devemos assumir uma atitude de superioridade moral. Todos nós somos

tentados e qualquer um pode cair na tentação do pecado e sentir a dor moral que vemos nos nossos aconselhando.⁵¹ Nossa tarefa não é condenar⁵² nem esperar que os sentimentos de culpa do aconselhando possam ser eliminados à sua vontade. Em vez disso, devemos nos aproximar dos outros com uma atitude de amor e muita vontade de ajudar. Parafraseando um velho clichê: nós aceitamos o pecador, apesar de não aceitarmos o pecado.

2. Discernindo a natureza do problema. Quando o profeta Natã confrontou Davi com seu pecado, as questões envolvidas eram evidentes: grave imoralidade, assassinato e fraude.⁵³ O rei admitiu, imediatamente, o seu pecado, confessou sua transgressão e recebeu o perdão. Davi teve que conviver com as consequências de seu erro pelo resto da vida, mas estava livre da dor moral porque tinha se arrependido e mudado, em resposta à confrontação de Natã.

Aconselhar uma pessoa que se sente culpada nem sempre é assim tão fácil. Algumas pessoas não sabem por que se sentem culpadas. Outras, admitem sinceramente suas ações e pensamentos errados, mas os sentimentos de culpa permanecem. As vezes, encontramos pessoas que infringiram a lei ou feriram outra pessoa, mas não demonstram tristeza ou remorso.

Muitas vezes, essas pessoas podem ser ajudadas se conseguirem entender as forças internas que exercem influência sobre elas. Você pode discutir questões como as que apresentamos abaixo. Incentive a pessoa a dar exemplos específicos.

- Existe alguma coisa na sua vida que está fazendo com que se sinta culpado? O que é?
- Como você lidou com seus sentimentos de culpa em ocasiões anteriores?
- O que foi que o ajudou naquela época? O que atrapalhou?
- Quais eram os conceitos de certo e errado dos seus pais?
- Você acha que as exigências dos seus pais eram altas demais, a ponto de você nunca conseguir alcançá-las?
- O que acontecia quando você fracassava?
- O que sua igreja ensinava sobre o que é certo e o que é errado?
- Havia uma base bíblica clara para esses ensinamentos?
- Existe alguma coisa que faz os outros se sentirem culpados, mas com a qual você não se incomoda? O quê?

Perguntas como essas pode ajudá-lo a entender por que os aconselhando se sentem culpados e permitir que você descubra mecanismos de defesa, reações de autocondenação, medo de punição, reações físicas e outras reações ligadas à culpa. Isso também pode ajudar os aconselhando a reconhecer como seus sentimentos de culpa foram gerados a partir da instrução moral que receberam. Será que a pessoa está tentando atingir alvos impossíveis? Como ela reagiria e o que poderia acontecer se os alvos não fossem alcançados? Será que os seus padrões estão de acordo com os ensinamentos da Bíblia? Será que o aconselhando entende o que a Bíblia diz sobre perdão? É aqui que o discernimento sobre a natureza do problema se mistura com os ensinamentos de natureza espiritual.

3. Educação moral. Devemos ajudar os aconselhando a reexaminar seus conceitos de certo e errado. Isso pode levar muito tempo. Algumas pessoas se sentem culpadas por causa de coisas que a Bíblia não diz que são pecado. Outras, têm valores morais que violam frontalmente os padrões bíblicos. Alguns aconselhando são como os veteranos do Vietnã,

que lutam com a dor moral e acham que pode não haver esperança de alívio. Outros podem tentar aceitar alegremente o “grande sonho terapêutico da América”: a crença errônea de que “podemos fugir do passado, o sofrimento pode ser evitado, a felicidade é sempre possível, e que a compreensão clara da natureza de uma coisa sempre traz alegria.”⁵⁴

O que Deus *realmente* espera de nós? Ele nos conhece perfeitamente. Ele sabe que somos apenas pó e reconhece que enquanto estivermos na terra iremos pecar.⁵⁵ Deus não espera perfeição, mas sim uma tentativa sincera de fazer a sua vontade, conforme a entendemos e da melhor maneira possível. O Deus compassivo também ama incondicionalmente e perdoará os nossos pecados sem exigir de nós expiação e penitência; isto não é mais necessário, porque Cristo já pagou pelos pecados humanos “uma única vez, o justo pelos injustos, para conduzir-vos a Deus”.⁵⁶

Isto é teologia básica, e é tão relevante e prática que pode revolucionar e libertar de maneira cabal a mente do homem. A solução definitiva para a culpa e para os sentimentos de culpa é admitir nossa dor, sofrimento, fracassos e culpa; confessar nosso pecado a Cristo e, se necessário, a outras pessoas;⁵⁷ orar, pedindo perdão e desejar, sinceramente, o arrependimento e a mudança de comportamento; e, finalmente, acreditar, com a ajuda divina, que fomos perdoados e aceitos pelo Deus do universo. E ele que, por sua vez, nos ajuda a aceitar, amar e perdoar a nós mesmos e aos outros.

4. Arrependimento e Perdão. Embora o aconselhando entenda o que a Bíblia ensina sobre culpa e perdão, às vezes problemas como os mencionados abaixo ainda podem persistir.

(a) Não consigo pedir perdão. Não é tarefa do conselheiro forçar pessoas a orar, confessar e pedir perdão a Deus. Alguns aconselhados podem levar um tempo até chegarem a esse ponto e o conselheiro deve se contentar em orar pelo aconselhando e continuar se esforçando para aceitar e ajudar a pessoa oprimida pela culpa a compreender esses princípios com clareza. A ideia de que recebemos o favor divino através das boas obras e que pagamos pelos nossos pecados sofrendo punições é tão difundida que demora muito para morrer. A Bíblia ensina, entretanto, que só precisamos de arrependimento e confissão para obter o perdão. A falta de compreensão desse princípio fundamental do cristianismo tem feito com que inúmeras pessoas, inclusive cristãos, tenham sentimentos de culpa que levam a preocupações, depressão, perda da paz interior, medo, baixa autoestima, solidão e sensação de afastamento de Deus.

(b) Não me sinto perdoado. Quando pedimos aos outros que nos perdoem, às vezes não nos sentimos perdoados porque, na verdade, não fomos. Com Deus não é assim. Se confessarmos nosso pecado e nosso sofrimento a ele, somos sempre perdoados.⁵⁸ Os sentimentos de culpa podem não desaparecer de uma hora para a outra, mas nossos aconselhados podem descansar na segurança de que *estão* perdoados, mesmo que não se sintam assim. Talvez seja preciso repetir isso frequentemente e orar para que a sensação de libertação venha.

(c) Eu sei que Deus me perdoou, mas não consigo perdoar os outros. Lewis Smedes escreveu que perdoar é uma tarefa difícil que parece até contrária às leis da natureza. A maioria de nós tem que se dedicar muito para conseguir fazer isso e, muitas vezes, só conseguimos com a ajuda de Deus. Talvez seu aconselhando concorde que “se você está *tentando* perdoar; mesmo que esteja perdoando aos trancos e barrancos, perdoando hoje, odiando amanhã e tendo que perdoar de novo no outro dia, ainda assim você é perdoador. A maioria de nós somos amadores, uns pernas de pau” quando se trata de perdoar.⁵⁹ Todos nós precisamos que Deus nos ajude a perdoar, principalmente quando não estamos com vontade de fazê-lo.

(d) Como posso perdoar se não consigo esquecer? Só Deus é capaz de perdoar e esquecer. Nós, seres humanos, nos lembramos dos pecados e injustiças passados, mesmo depois de terem sido completamente perdoados. Em algumas circunstâncias, pode não ser sensato esquecer. Se tentarmos ignorar erros passados, corremos o risco de que aconteçam novamente.⁶¹ Entretanto, na maioria das situações, é melhor deixar antigas lembranças para trás. Mesmo quando há perdão, as lembranças podem permanecer por um tempo, mas, se nos recusamos a alimentá-las, elas começam a desbotar. Quando um indivíduo perdoa os outros sinceramente e está realmente disposto a aceitar o perdão de Deus, não há razão para ficar remoendo as injustiças da vida. As lembranças voltarão, algumas vezes quando menos se espera, mas seu poder vai diminuindo. Perdoar tem que vir em primeiro lugar. Depois, vem o esquecimento, total ou parcial.

COMO EVITAR A CULPA

“Deixe que a sua consciência seja o seu guia” é uma filosofia de vida muito citada, mas nem um pouco sensata. Como vimos, os conceitos individuais de moralidade diferem de uma pessoa para outra, em parte por causa da tremenda influência que a instrução moral na infância e as expectativas paternas têm sobre os conceitos de certo e errado que o indivíduo adota na vida adulta. A prevenção dos sentimentos de culpa perniciosos começa, portanto, com os pais.

1. *Ajudando os pais a ensinar valores.* As crianças (e os adultos) aprendem, tanto com o que ouvem, quanto com a atmosfera em que a instrução ocorre. Se os pais ou outros mestres são severos, exigentes, estão sempre reprovando tudo e não perdoam, as crianças se sentem sempre fracassadas. Isso contribui muito para incutir sentimentos de culpa duradouros. Se os pais tiveram algum conhecimento a respeito do desenvolvimento da consciência, conforme delineamos neste capítulo, isso poderá ajudá-los a evitar o surgimento de sentimentos de culpa nocivos e estimular o desenvolvimento da consciência de seus filhos. Os pais também precisam aprender a inspirar em seus filhos o compromisso com a Palavra de Deus e a discipliná-los de uma forma que não mostre apenas a falha, mas também inclua muito amor, incentivo e perdão. Como os sentimentos de culpa estão intimamente relacionados com a autoestima, pode ser útil seguir as diretrizes de prevenção apresentadas no capítulo 21.

2. *Ajudando as pessoas a encontrar valores.* Num comentário perspicaz sobre a vida moderna, um escritor afirmou que muitas pessoas rejeitam ou ignoram os valores tradicionais, mas têm dificuldade em encontrar outros para substituí-los. “Estamos rodeados de sistemas de valores divergentes e muitas vezes mutantes, que competem entre si pela nossa adesão” – escreveu ele. “Portanto, a confusão ou incerteza sobre a questão dos valores é muito comum, e isso tende a aumentar os conflitos interpessoais e a insegurança individual.”⁶¹ A sociedade pode ser a maior responsável pela criação da confusão moral e incerteza ética que muitos de nossos aconselhando enfrentam, mas a igreja também compartilha dessa confusão de valores e tem até contribuído para o seu agravamento.⁶²

Grupos religiosos autoritários podem tentar, provavelmente em vão, impor novamente as antigas convicções éticas que “funcionaram” no passado. Muitas vezes, isso leva à condenação dos que não se ajustam e intensifica a culpa em pessoas que não seguem os padrões impostos. O que parece mais construtivo é permitir que as pessoas expressem sua confusão, mas procurem – com a ajuda de conselheiros sensíveis e outros líderes cristãos – valores éticos relevantes, provenientes da Bíblia e coerentes com seus ensinamentos.⁶³

3. *Ajudando os membros da igreja a compreender valores.* Os membros da igreja devem receber ajuda para entender os elevados padrões de moralidade de Deus. Todo crente deve entender que Deus compreende a nossa fraqueza e, quando caímos, ele sempre está pronto a nos perdoar graciosamente. Procure mostrar a diferença entre sentimento de culpa e tristeza construtiva.

É sempre bom incentivar as pessoas a examinar seus níveis de exigência em relação a si mesmas e seus conceitos de certo e errado, procurando descobrir se são impraticáveis, ou se estão em desacordo com a Bíblia. Lembre às pessoas de que há duas boas maneiras de aprender sobre o perdão: experimentá-lo e praticá-lo. Se os membros da igreja pedirem a ajuda a Deus para perdoar uns aos outros,⁶⁴ a amargura e a recusa em entender, ou aceitar, o perdão de Deus irão diminuir.

Finalmente, resta a questão da obediência. Quando procuramos obedecer à lei, atender as exigências da sociedade e fazer a vontade de Deus, diminuimos a probabilidade de ocorrência da culpa objetiva. Por sua vez, isso evita o surgimento de muitos sentimentos de culpa subjetiva.

Nem todos os sentimentos de culpa são ruins em si. Algumas vezes, eles nos levam a confessar o pecado e a agir de um modo mais construtivo. No entanto, esses sentimentos são nocivos quando perduram sob a forma de influências paralisantes. São esses sentimentos de culpa perniciosos que queremos evitar e eliminar.

CONCLUSÕES SOBRE A CULPA

Jesus não afrouxou seus padrões quando falou com a mulher apanhada em adultério. Os padrões de Deus são perfeitos e ele nunca faz vista grossa para o pecado, nem se contenta com a imperfeição. Jesus disse à mulher para não pecar mais e esperamos que seu estilo de vida tenha mudado radicalmente.

É pouco provável que ela tenha alcançado a perfeição. Nenhum de nós alcança. Apesar disso, somos aceitos por Deus, recebemos o perdão incondicional, quando confessamos nossos pecados, e a garantia de que, um dia, alcançaremos os padrões divinos por causa do que Cristo fez e está fazendo.

Em certas situações, a maioria dos problemas discutidos neste livro envolverão pessoas que têm culpa. Os conselheiros podem se empenhar em ajudar as pessoas a expressar sua culpa,⁶⁵ mas a solução final não se encontra na psicologia, mas sim nos ensinamentos da Bíblia sobre o perdão. Por causa do perdão de Deus, podemos ser perdoados, ter nossa culpa removida e encontrar um meio de lidar com nossos sentimentos de culpa.

NOTAS

1. Para uma discussão deste tópico, numa abordagem mais popular, veja C. S. Lewis, *The Problem of Pain* (New York: Mcmillan, 1962); Philip Yancey, *Where Is God When It Hurts?* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1977); e Edith Schaeffer, *Affliction* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1978). Para uma discussão concisa sobre os conceitos teóricos inadequados que temos a respeito do sofrimento, veja Philip Yancey, "How Not To Spell Relief", *Christianity Today* (19 February 1988): 6; veja também David B. Jackson, "Suffering: The Core of Distress", *Christian Counselor* 2 (Winter 1987): 11-12.
2. Earl D. Wilson, *Counseling and Guilt* (Waco, Tex.: Word, 1987), 11.
3. G. Belgum, *Guilt: Where Religion and Psychology Meet* (Minneapolis: Augsburg, 9; veja também S. Bruce Narramore, "Guilt: Where Theology and Psychology Meet", *Journal of Psychology and Theology* 2 (1974): 18-25.

4. Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abingdon, 1984), 141.
5. S. Bruce Narramore, "Guilt". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 486-88.
6. Ibid.
7. Is 53.6; Rm 3.23.
8. Em seu livro clássico, *Guilt and Grace* (New York: Harper & Row, 1962), Paul Tournier empregou os termos "culpa verdadeira" e "falsa culpa". Na minha opinião, os termos que Tournier utiliza confundem mais do que ajudam, de modo que evitei seu uso no texto.
9. L. R. Keylock, "Guilt". In: *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, ed. Merrill C. Tenney (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975), 2:852.
10. Este assunto é discutido de forma mais aprofundada em Wilson, *Counseling and Guilt*, cap. 2 e 6; veja também S. Bruce Narramore, *No Condemnation* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984), cap. 10. Narramore argumenta, convincentemente, que os sentimentos de culpa não provêm de Deus. Eles "nunca nos motivam ao verdadeiro arrependimento", mas sim a "nos esconder ou procurar a autopunição e nossas próprias soluções, em vez do perdão de Deus" (p. 148).
11. Narramore, *No Condemnation*.
12. Ibid., 155. Narramore sugere que, enquanto os protestantes se fiam em 1João 1.9, muitos católicos abusam do confessional da mesma maneira – para dar alívio temporário do pecado.
13. Mt 26.75.
14. 1Pe 2.24.
15. Jo 1.9; citação de P. H. Monsma, "Forgiveness". In: *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, 2: 599.
16. Mt 6.14-15, 18.21 s.
17. Para uma discussão excelente sobre o perdão, veja Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget* (New York: Harper & Row, 1984).
18. Vários autores estudaram este assunto em profundidade, inclusive Lawrence Kohlberg, *The Philosophy of Moral Development* (San Francisco: Harper and Row, 1981).
19. Esta visão da perfeição sem pecado está em franca oposição a Jo 1.8-10.
20. Fp 3.12-16.
21. Narramore, *No Condemnation*, 30-31, cita Tournier e concorda que "a culpa ou sentimentos de culpa, subjetivos ou psicológicos," incluem "sentimentos de auto-rejeição, autopunição e perda de autoestima". Narramore faz referência à única pesquisa experimental que comparou culpa e inferioridade. O pesquisador descobriu que "culpa e inferioridade são operacionalmente similares".
22. Tournier, *Guilt and Grace*, 24.
23. Ibid., 15-16, 18.
24. S. Bruce Narramore, "Conscience", *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 220-21.
25. Rm 2.15.
26. Tm 4.1-2.
27. 1Co 8.10-12.
28. 1Co 10.25-29.
29. L. I. Granberg, "Conscience". In: *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, 1:943-45.
30. Gn 2.17; 3.4-5, 22; veja também S. Bruce Narramore, "Guilt: Its Universal Hidden Presence", *Journal of Psychology and Theology* 2 (1974): 104-15.
31. Gn 3.8.
32. Jo 1.8-10.
33. Jo 16.8.
34. Jó 1.9-11; Ap 12.10.
35. Rm 6.23.
36. Sl 73.
37. Veja D. S. Holmes, "Defense Mechanisms". In: *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987), 295-98.

38. Joel Johnson, "Desire, Guilt and Holiness", *Christian Counselor* 2 (Spring 1987): 6.
39. Esta pesquisa envolveu três instituições superiores: Harvard University, University of Michigan e Dartmouth College; relatada por D. Coleman, "Research Affirms Power of Positive Thinking", *New York Times*, 3 de fevereiro de 1987, Caderno C 1, 5.
40. Esta proporção é apresentada no artigo extremamente perspicaz em que me baseei para escrever esta seção do capítulo; veja Peter Marin, "Living in Moral Pain", *Psychology Today* 14 (November 1981): 68-80. Nos últimos anos, têm sido publicados vários artigos baseados em pesquisas sobre o transtorno do estresse pós-traumático (TSPT); veja, por exemplo, J. Fairbank, T. Keane e P. Malloy, "Some Preliminary Data on the Psychological Characteristics of Vietnam Veterans with Posttraumatic Stress Disorders", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51 (1983): 912-19; D. Foy et al., "Etiology of Posttraumatic Stress Disorder in Vietnam Veterans: Analysis of Preliminary, Military, and Combat Exposure Influences", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 52 (1984): 79-87; e K. Pearce et al., 'A Study of Posttraumatic Stress Disorder in Vietnam Veterans', *Journal of Clinical Psychology* 41 (1985): 9-14.
41. Marin, "Living in Moral Pain", 71, *itálico acrescentado*.
42. *Ibid.*
43. *Ibid.*, 68.
44. *Ibid.*, 74.
45. 1Jo 1.9; os benefícios psicológicos do perdão são discutidos por D. Hope, "The Healing Paradox of Forgiveness" *Psychotherapy* 24 (1987): 240-44.
46. Marin ("Living in Moral Pain", 74) escreve que muitos conselheiros "evitam tocar na questão do sofrimento moral simplesmente porque isto pode abrir feridas dolorosas para as quais não existe uma cura propriamente dita". Como me disse um terapeuta, falando sobre as atrocidades e a vergonha resultante que às vezes eram mencionadas em seu grupo de debates: "Meu amigo, isso é que é o mais difícil. Quando alguém puxa este assunto, todo mundo fica em silêncio. Ninguém sabe como [...] lidar com a questão".
47. Thomas C. Oden, *Guilt Free* (Nashville: Abingdon, 1980), 42; Oden afirma que "nossa sociedade, indiscriminadamente, lida com a culpa de maneira errada", pois tentamos tratar a culpa sem levar em conta seus aspectos teológicos.
48. O. Hobart Mowrer, *The Crisis in Psychiatry and Religion* (Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1961), 82.
49. Karl Menninger, *Whatever Became of Sin?* (New York: Hawthorn, 1973).
50. Jo 8.3-11.
51. 1Co 10.12.
52. Mt 7.1; Rm 12.19-20.
53. 2 Sm 12.1-14.
54. Marin, "Living with Moral Pain", 74.
55. 1 Sm 16.7; Sl 103.14; 139.1-4; 1Jo 1.8.
56. 1Pe 3.18.
57. 1Jo 1.9; Tg 5.16.
58. 1Jo 1.9.
59. Smedes, *Forgive and Forget*, 12, 190.
60. Esta é a visão de Lewis B. Smedes, "Secrets of Forgiving and Forgetting ... But Not Necessarily", *Bottom Line Personal* 7 (30 June 1986): 1-2.
61. Geoffrey Peterson, *Conscience and Caring* (Philadelphia: Fortress Press, 1982), 41.
62. *Ibid.*; em *Understanding People* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987), o psicólogo Lawrence Crabb argumenta que os seminários são parcialmente responsáveis por essa confusão. Impressionados demais com as sutilezas da exegese bíblica e da erudição teológica, os professores e alunos dos seminários se distanciam dos conflitos de valores e das dificuldades enfrentadas diariamente pelas pessoas que queremos alcançar.
63. Grande parte do aconselhamento cristão lida com a ética: ajudar as pessoas a decidir o que é certo e a lidar com a culpa por suas ações do passado. Para um excelente tratamento secular deste assunto, veja Corey et al., *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 2^{na} ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1984). Não conheço nenhum outro livro que trate tão bem da ética no aconselhamento cristão. Uma obra como esta é muito necessária.
64. Ef 4.32.
65. Este é o tema de um livro de Lucy Freeman e Herbert S. Streen, *Guilt: Letting Go* (New York: Wiley, 1986).

PARTE

3

QUESTÕES LIGADAS
AO DESENVOLVIMENTO

Criação de filhos e orientação de pais

Os professores diziam que ele era uma criança agitada. Os pais diziam que ele era desobediente demais. Os colegas usavam vários adjetivos depreciativos. Os vizinhos diziam que ele era um moleque mal-educado e às vezes chamavam a polícia.

Embora só tivesse treze anos e corpinho de criança, Kevin sabia mais palavras que um marinheiro e já tinha criado mais confusão que todos os outros garotos do bairro juntos.

Ele estava sempre discutindo com os pais, em conflito com os professores e era incapaz de se dar bem com os colegas. As três irmãs o odiavam, e sua presença na Escola Dominical sempre bagunçava a aula.

Toda a vizinhança sabia das travessuras de Kevin. Uma vez, ele pegou uma lata de tinta *spray* e pichou a parede lateral do supermercado. Por duas vezes foi apanhando roubando lojas, e uma vez foi acusado de começar um incêndio na garagem de um vizinho, embora nunca tenham conseguido provar que foi ele.

Num esforço para dar um jeito no filho, os pais o mandaram para um colégio interno por um ano. A disciplina era severa e Kevin parecia reagir bem à rotina, mas seu comportamento estava ainda mais incontrolável quando ele voltou para casa.

A escola agendou seminários. O juizado de menores discutiu o caso dele. O médico da família prescreveu alguns tranquilizantes. Os pais procuraram aconselhamento. Kevin mudou de conselheiro. No final, toda a família estava envolvida.

O problema se acentuava pela proeminência de seus pais. O pai de Kevin era um ginecologista famoso e a mãe estava envolvida na política. Os dois eram atuantes na igreja. O conselheiro se perguntava se eles não estariam negligenciando o filho e se o comportamento de Kevin não era só um meio de chamar a atenção de seus pais tão ocupados e se sentir

amado por eles. Mas a verdade é que não importava a quantidade de atenção que Kevin recebia; o comportamento dele não mudava. O garoto parecia sinceramente arrependido de suas atitudes e muitas vezes jurava que ia mudar. Mas ele parecia incapaz de cumprir a promessa. Alguns homens na igreja concluíram que ele estava endemoninhado e foram procurar o pastor para discutir a possibilidade de um exorcismo.

Um dia, a avó de Kevin leu um artigo sobre um desequilíbrio químico no cérebro que podia provocar hiperatividade em crianças. Os pais já não sabiam mais o que fazer e não estavam muito interessados em alguma teoria nova sobre o comportamento de seu filho. Em seu íntimo, o pai havia concluído que Kevin seria um delinquente juvenil e, provavelmente, passaria o resto da vida na cadeia.

Apesar disso, por insistência da avó, Kevin foi levado a uma clínica famosa e foi examinado por um especialista em distúrbios bioquímicos. O médico prescreveu um tratamento baseado em alterações na dieta e no uso de medicamentos para corrigir o desequilíbrio em seu organismo.

A mudança de comportamento daquele jovem foi radical. Ele e família continuaram o aconselhamento por um tempo, mas logo Kevin estava de volta à escola tentando aprender avidamente as coisas que não tinha aprendido. Seus problemas de comportamento tinham praticamente desaparecido e todos estavam agradecidos, inclusive os vizinhos e a polícia.

Enquanto esperava o nascimento de seu primeiro filho, um casal jovem leu uma pilha de livros sobre educação de filhos e até chegou a escrever pedindo conselhos a um psicólogo famoso. “Leiam todos os livros com atenção” – respondeu ele – “E depois, quando tiverem terminado, joguem tudo fora e façam o que teriam feito antes.”¹

Provavelmente, este é um bom conselho. Em sua infinita sabedoria, Deus resolveu confiar jovens vidas indefesas ao cuidado de adultos (incluindo alguns adultos bem imaturos) com pouca ou nenhuma experiência de como educar uma criança, mas que têm de enfrentar uma série de desafios e, talvez, uma quantidade ainda maior de livros sobre a educação de crianças. Alguns pais devoram esses livros e até escrevem aos autores, tentando se aperfeiçoar. Outros, ignoram os conselhos desses autores e tentam “agir naturalmente.” Talvez a melhor atitude seja reunir as informações e palavras de ânimo dos livros e pais mais experientes, e depois tentar, *com a ajuda de Deus*, fazer o melhor possível na tarefa de ensinar as crianças a andar nos caminhos certos.

Há situações em que o conselheiro cristão estará envolvido diretamente no aconselhamento de crianças. Porém o mais comum é que se dedique a *orientação de pais*. Esta tarefa envolve dar encorajamento, fornecer informações, conselhos, prestar esclarecimentos, apoio ou outro tipo de parecer que possa ajudar a criança, indiretamente. A orientação de pais reconhece que os pais podem influenciar a criança mais profundamente que qualquer conselheiro. Ela presume uma colaboração entre os pais e o conselheiro, pois todos estão interessados no bem estar e amadurecimento da criança.²

Foram escritos literalmente milhares de livros sobre crianças e criação de filhos. Freud, Erickson, Piaget, Fowler, Driekurs, Gesell, Spock e muitos outros desenvolveram teorias sobre o desenvolvimento infantil. Autores cristãos como James Dobson, Kevin Leman, Grace Ketterman e Ross Campbell estão entre os muitos escritores e preletores que têm dado orientação para ajudar os pais a resolver problemas na criação de seus filhos.³ Inumeráveis estudos têm investigado as habilidades e o amadurecimento psicológico de crianças em desenvolvimento,

enquanto outras pesquisas têm estudado disfunções fisiológicas, retardo no desenvolvimento psicológico e patologias pediátricas. A pediatria, especialidade médica bem conhecida, tem especialidades paralelas como a psiquiatria infantil, a psicologia infantil e outras correlatas. É claro que não se pode resumir em um capítulo toda a imensa literatura disponível neste campo, mas há alguns princípios gerais que podemos identificar e que são úteis ao conselheiro cristão.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A CRIAÇÃO DE FILHOS

Pouco depois da criação, Deus disse a Adão e Eva que fossem frutíferos e crescessem em número. Ao contrário da maioria das ordenanças divinas, esta foi obedecida e o mundo logo se encheu de pessoas. Nos tempos do Antigo Testamento, ter uma família numerosa era considerado uma bênção especial de Deus, e não ter filhos era uma vergonha.⁴ Hoje em dia, numa era de superpopulação, muitas pessoas optaram por limitar o tamanho da família, mas as crianças ainda são muito importantes. Jesus mostrou uma atenção especial para com elas e elogiou sua simplicidade e fé.⁵

O que a Bíblia ensina sobre as crianças e a orientação de pais pode ser dividido em duas categorias: comentários sobre crianças e comentários sobre pais e educação de filhos.

1. **Crianças.** Na Bíblia, as crianças são vistas como dádivas de Deus que podem trazer tanto alegria, quanto tristeza. As crianças devem ser amadas, honradas e respeitadas como pessoas; elas são importantes no reino de Deus e não devem sofrer nenhum mal.⁶ As crianças também têm responsabilidades: honrar e respeitar os pais, cuidar deles, ouvi-los e ser obedientes.⁷ “Filhos, obedeci a vossos pais no Senhor, pois isto é justo,” lemos em Ef 6.1-3. “Honra a teu pai e a tua mãe [...] para que te vá bem, e sejas de longa vida sobre a terra.”

Em outra de suas cartas, Paulo critica duramente a desobediência infantil,⁸ mas parece pouco provável que se espere que as crianças obedeçam sempre. Se os pais exigem que a criança faça algo que não está de acordo com a Bíblia, devemos lembrar que as leis de Deus sempre estão acima das ordens humanas.⁹ Além disso, pode parecer que adultos que deixam a casa paterna e se unem a um cônjuge estabelecem novas famílias, mas eles não estão isentos da responsabilidade de honrar seus pais idosos.

2. **Pais.** Mães e pais têm a responsabilidade de servir de modelo para um comportamento cristão maduro. Além disso, eles devem amar seus filhos, suprir suas necessidades, ensinar os jovens, e disciplinar com justiça.¹⁰ “Não provoqueis vossos filhos à ira” – lemos em Efésios 6.4 – “mas criai-os na disciplina e na admoestação do Senhor”.

De acordo com um comentarista,¹¹ nós provocamos nossos filhos quando: maltratamos fisicamente, abusamos psicologicamente (humilhando-os e tratando-os com desrespeito), negligenciamos suas necessidades, não tentamos entendê-los, esperamos demais deles, sonhamos nosso amor para conseguir que façam o que queremos em troca de carinho, forçamos a aceitar nossos alvos e ideias, e nos recusamos a admitir nossos erros. Por outro lado, nós os “criamos” servindo de exemplo, dando instrução e estímulo. É mais fácil falar do que fazer isso. Os filhos, assim como os pais, têm personalidades diferentes, e as diretrizes bíblicas para a sua criação são tão específicas como muita gente gostaria que fossem.

No Antigo Testamento, entretanto, existe uma seção que reúne todos os princípios e resume os ensinamentos bíblicos sobre criação de filhos. Embora esses parágrafos tenham sido

escritos para os israelitas, antes da entrada na terra prometida, eles têm grande aplicabilidade prática na criação de filhos e na orientação de pais nos dias de hoje.

Estes, pois, são os mandamentos, os estatutos e os juízos que mandou o Senhor teu Deus se te ensinassem [...] para que temas ao Senhor teu Deus, e guardes todos os seus estatutos e mandamentos, que eu te ordeno, tu, e teu filho, e o filho de teu filho, todos os dias da tua vida; e que teus dias sejam prolongados. Ouve, pois, ó Israel, e atenta em os cumprires, para que bem te suceda, e muito te multipliques na terra que mana leite e mel, como te disse o Senhor Deus de teus pais.

Ouve, Israel, o Senhor nosso Deus é o único Senhor. Amarás, pois, o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma, e de toda a tua força. Estas palavras, que hoje te ordeno, estarão no teu coração; tu as inculcarás a teus filhos, e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e ao deitar-te e ao levantar-te.¹²

A criação de filhos segundo os preceitos cristãos envolve o seguinte:

(a) Ouvir. O bom pai quer ouvir os mandamentos de Deus e compreendê-los tão bem a ponto de tê-los guardados “no coração”, tornando-se parte de seu próprio ser. Esse aprendizado vem do estudo regular da Bíblia, a Palavra de Deus, iluminada pelo Espírito Santo.

(b) Obedecer. Conhecimento não é o bastante. Além de ouvir, os pais precisam estar empenhados em cumprir as ordens e decretos de Deus. Quando os pais não demonstram desejo de obedecer a Deus, os filhos podem mostrar-se menos inclinados a obedecer aos pais.

(c) Amar. Devemos amar ao Senhor e nos entregar inteiramente a ele, de todo o coração, de toda a nossa alma e com todas as nossas forças. Observe que a ênfase aqui está sobre os pais. Apesar de sua importância, as crianças não têm um papel proeminente na Bíblia. Embora esteja escrito que Jesus cresceu psicologicamente (em sabedoria), fisicamente (em estatura), espiritualmente (em graça, diante de Deus) e socialmente (em graça, diante dos homens),¹³ sabemos muito pouco sobre sua infância. Os primeiros anos são importantes, mas as crianças ficam com seus pais temporariamente, e depois vão embora, como Deus planejou. Portanto, os pais não existem, prioritariamente, por causa dos filhos. Os pais existem, em primeiro lugar, como indivíduos que amam e servem a Deus. Se tivemos filhos, criá-los faz parte do propósito da nossa vida, mas não é o único propósito.

(d) Ensinar. O ensino deve ser de quatro maneiras:

- Diligentemente. Embora criar o filho não seja a única tarefa que um pai tem na vida, ela é uma responsabilidade importante que não pode ser feita de qualquer maneira.
- Repetidamente. A Bíblia revela que ensinar não é algo que se faz uma vez só. Os pais devem estar envolvidos nessa atividade constantemente, de dia e de noite.
- Naturalmente. Quando sentamos, andamos, deitamos e levantamos, devemos procurar oportunidades para ensinar. Os devocionais familiares diários são valiosos, mas os pais devem ensinar sempre que surgir uma oportunidade.
- Pessoalmente. Nossas palavras não influenciam tanto quanto nossas ações. Isso nos leva de volta à primeira parte da passagem de Deuteronômio. Quando os pais ouvem, obedecem e amam, estão servindo de modelo para os filhos e reforçando o que é dito em casa.

Observe as palavras “em casa”. Os colegas e professores são importantes, mas o ensino e a educação mais importantes vêm de casa.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS NA CRIAÇÃO DOS FILHOS

Várias gerações de estudantes de psicologia têm ouvido a história do garoto selvagem que foi encontrado nas matas perto de Aveyron, na França, no final do século retrasado. A criança não conseguia se comunicar, agia como um animal e, aparentemente, não tinha tido nenhum contato com outro ser humano por muitos anos. Com paciência e determinação, um psicólogo chamado Itard empreendeu a tarefa de tentar (praticamente em vão) reabilitar o garoto.

Se vivesse hoje, Itard talvez não tivesse melhor sorte em seus esforços de reabilitação, mas teria muito mais dados disponíveis que poderiam ajudá-lo a entender por que pais e filhos têm problemas durante os anos de educação. Teorias complexas sobre o desenvolvimento infantil e as psicopatologias descrevem como as pessoas amadurecem e por que surgem os problemas. Especialistas analisaram as causas de diversos problemas, como o retardo mental, depressão infantil, diversos transtornos de aprendizagem, patologias da fala, rebeldia excessiva, violência, esquizofrenia infantil e sobre as dificuldades que muitos jovens têm de se ajustar às mudanças frequentes, tais como divórcio dos pais, períodos de hospitalização, adoção e outros tipos de estresse precoce.¹⁴ Algumas pessoas podem questionar a conclusão de que temos aprendido mais sobre bebês e crianças nos últimos vinte anos do que nos dois mil anos anteriores, mas a maioria concorda que, quanto mais aprendemos, mais complicados parecem ficar os problemas.

Algumas vezes, pais e filhos nem sequer concordam sobre o que constitui um problema. Um pai pode achar que a desobediência é uma fonte de estresse familiar, mas o filho não vê problema nenhum nisso. Uma questão que não é problema numa idade (por exemplo, a enurese noturna) só se torna um assunto importante se persiste até mais tarde na infância ou chega até a adolescência. Algumas vezes, os vizinhos ou funcionários da escola podem achar que a criança tem um problema, mas os pais não concordam. Apesar dessas diferenças, há vários temas que sempre aparecem nas discussões sobre as causas dos problemas na educação dos filhos.

1. Minimizar ou exagerar a importância dos aspectos espirituais. Os livros de psicologia quase nunca reconhecem as bases espirituais do desenvolvimento infantil, mas, para os escritores bíblicos, esse assunto era importante.¹⁵ Salmos 78.1, por exemplo, enfatiza que os filhos devem receber instrução espiritual para aprender a depositar sua fé em Deus, lembrar da sua fidelidade e não se tornarem desobedientes, teimosos ou rebeldes. Talvez não exista nenhuma pesquisa bem feita que compare o comportamento de adultos que tiveram ensino religioso com o dos que não tiveram, mas a Bíblia ensina claramente que a instrução bíblica é benéfica para as crianças; sua ausência é certamente nociva. Igualmente nociva, sem dúvida, é uma doutrinação rígida que enfia a religião na mente dos jovens, retrata Deus como um disciplinador inflexível e enfadonho e não dá espaço para que os jovens façam perguntas e alcancem a maturidade espiritual.

2. Instabilidade no lar. Quando os pais não conseguem lidar com o estresse ou quando não se dão bem um com o outro, os filhos podem se sentir ansiosos, culpados e irritados. Eles ficam ansiosos porque a estabilidade do lar está ameaçada, culpados porque acham que são a causa das brigas e irritados porque, geralmente, são postos de lado, esquecidos e, algumas vezes, manipulados para tomar partido do pai ou da mãe – algo que eles não querem fazer.

Há situações em que existe o medo de ser abandonado, física ou psicologicamente. Para fugir das pressões e expressar sua ira, milhares de jovens fogem de casa pensando em encontrar segurança em outro lugar. Alguns conselheiros de jovens usam o termo “crianças descartáveis” para descrever as crianças que são vítimas da instabilidade dos pais.¹⁷

A instabilidade no lar pode gerar vários problemas de comportamento nas crianças. Notas baixas, brigas com os colegas e delitos menores podem ser um grito de socorro que indica problemas em casa. Num nível mais grave, pesquisadores descobriram que crianças que provocam incêndios geralmente vêm de lares onde há conflitos familiares, falta de comunicação e psicopatologias dos pais.¹⁸ Embora muitas crianças sobrevivam ao estresse familiar e se tornem adultos normais, bem sucedidos e bem ajustados,¹⁹ é correto afirmar que lares instáveis tendem a produzir filhos instáveis.

3. Maus tratos psicológicos. Os maus tratos físicos de crianças (uma questão que discutiremos melhor no capítulo 20) têm atraído muita atenção do público e dos profissionais da área, nos últimos anos. Muito menos perceptíveis, porém, são as ações dos pais que nunca machucam fisicamente os filhos, mas abusam deles, psicologicamente, rejeitando-os, sutil ou abertamente, criticando em excesso, castigando exageradamente (ou não castigando nunca), disciplinando de forma incoerente, humilhando, demonstrando amor de maneira intermitente (ou nunca) ou ameaçando-os, de vez em quando com o abandono. Quando isso ocorre, as crianças geralmente apresentam problemas pessoais ou adotam comportamentos perturbadores que irritam os pais. Os especialistas em desenvolvimento infantil tem alertado para os efeitos nocivos da superproteção, da permissividade excessiva, do rigor exagerado e do excesso de preocupação com detalhes mínimos, pois tudo isso pode gerar ansiedade e insegurança nas crianças.

Não devemos supor que os maus tratos psicológicos sejam sempre intencionais. Muitos pais ficam confusos ou oprimidos pelo comportamento do filho, não conseguem perceber as necessidades da criança e não sabem como agir. Alguns são mais tensos e têm baixa tolerância ao comportamento essencialmente normal das crianças ativas. Esses pais precisam de estímulo e orientação para que o abuso psicológico e suas consequências nocivas sejam evitados.

4. Necessidades não satisfeitas. Os psicólogos nem sempre estão de acordo no que se refere à lista de necessidades humanas básicas. As necessidades de segurança, aceitação, disciplina ou estímulo aparecem em quase todas as listas,²¹ e alguns conselheiros perceberam que as crianças deficientes, com retardo ou superdotadas têm necessidades especiais.²² No entanto, a mais importante de todas é a necessidade de amor. Quando as crianças são privadas de amor e quando suas outras necessidades não são atendidas, o amadurecimento fica comprometido e, frequentemente, surgem problemas.

5. Influências Físicas. Há várias gerações, pais e pediatras sabem que as doenças prolongadas, a hospitalização e as cirurgias podem trazer transtornos para as crianças. O grau de transtorno depende da natureza da doença, dos sistemas orgânicos afetados, do tipo de tratamento necessário, das reações dos pais ou outros adultos importantes na vida da criança, e na capacidade da criança para enfrentar a situação. O estresse de uma doença grave geralmente leva a intensa ansiedade, negativismo, retraimento, ressentimento em relação aos pais, medo e outras reações psicológicas. Enfrentar uma doença é difícil para qualquer um, mas é particularmente difícil para uma criança.

Para ilustrar como as influências físicas podem acarretar problemas na criação dos filhos, vamos examinar dois exemplos:

(a) Retardo mental. Usando a linguagem um tanto formal da Associação Americana de Deficiência Mental, o termo retardo mental se refere a um “funcionamento intelectual significativamente abaixo da média, que ocorre concomitantemente com déficits no comportamento de adaptação e se manifesta durante o período de desenvolvimento.” A maioria dessas pessoas têm retardo leve, não mostram sinais óbvios de sua deficiência intelectual, são capazes de aprender e podem conseguir empregos simples. Dentre as formas mais graves de retardo mental, a síndrome de Down (às vezes também grafado “Dawn”) é, provavelmente, a mais conhecida, principalmente por causa dos traços fisionômicos característicos das crianças.

O retardo mental pode ter várias causas. Muitas crianças não se desenvolvem normalmente porque vivem num ambiente de miséria, onde há tão pouca estimulação que o desenvolvimento do cérebro fica atrasado e o funcionamento intelectual é obstruído. Outras crianças com retardo, inclusive as que têm síndrome de Down, são vítimas de mau funcionamento orgânico. Anomalias genéticas, doenças no período pré-natal,¹ ferimentos na cabeça ou outras complicações na hora do parto, infecções infantis ou danos no sistema nervoso e várias outras enfermidades adquiridas na infância podem causar retardo.²⁵

Essas influências físicas geralmente criam problemas mentais irreversíveis que os conselheiros não têm como eliminar. Apesar disso, é possível ajudar os pais, membros da família e pessoas com retardo a se ajustarem. Algumas vezes, os pais precisam de ajuda para enfrentar o fato de que o filho tem algum retardo e precisam de orientação sobre como educar uma criança com esse tipo de problema. Além disso, o conselheiro pode dar apoio e estímulo, fornecer informações precisas e ajudar os pais a enfrentarem seus sentimentos de culpa e decepção.

(b) Distúrbio do Déficit de Atenção. Estima-se que metade de todas as crianças que chegam às clínicas de saúde mental é levada por causa dos distúrbios do déficit de atenção (DDA).²⁶ Os sintomas geralmente duram a vida inteira, mas costumam ser detectados quando a criança chega ao ensino fundamental. Entre os sintomas mais comuns estão: baixa concentração ou incapacidade de prestar atenção, facilidade de distração, impulsividade, impaciência, incapacidade de relaxar, hiperatividade, desorganização, oscilações de humor, baixa autoconfiança, dificuldade de relacionamento com os colegas, distúrbios do sono e ansiedade. Essas crianças parecem estar “sempre em movimento”, como se tivessem um “motorzinho”.

Professores e pais frustrados vivem mandando a criança sossegar e parar de ser tão “irrequieta”, mas para muitas dessas crianças isso é fisiologicamente impossível. Embora as causas do DDA sejam complexas, os especialistas reconhecem que o problema tem uma origem física e, provavelmente, genética. Uma teoria supõe que o DDA se origina de uma deficiência química no cérebro; em muitos casos, ocorre uma mudança espantosa no comportamento e uma redução da hiperatividade com a administração de dopamina.

6. *Outras influências.* Experiências traumáticas precoces (tais como acidentes, um grave incêndio em casa, ou um quase afogamento), rejeição dos colegas, doença grave ou morte de pessoas importantes para a criança (inclusive pais e irmãos) e a frustração ou fracasso podem acarretar problemas mais tarde. Como resultado dessas e outras experiências semelhantes, as crianças podem desenvolver conceitos errados a respeito de si mesmas, preocupação com o perigo, medo de fracasso ou rejeição, insegurança permanente ou uma atitude de violência e rebeldia.

Os parágrafos anteriores talvez pareçam desanimadores para conselheiros e pais, que podem estar se perguntando se é possível educar uma criança com sucesso e sem criar

problemas sérios. Talvez seja *mesmo* verdade que todos nós somos feridos no caminho para a maturidade.

Dois fatos precisam ser lembrados quando pensamos nesse assunto. Em primeiro lugar, parece que a maioria das crianças cresce normalmente, apesar dos erros e falhas dos pais. Em famílias com pais violentos, psicóticos, tremendamente pobres, há casos de crianças (às vezes chamadas de “indomáveis” ou “supercrianças”) que reagem ao ambiente hostil desenvolvendo uma competência extraordinária.²⁷ Situações domésticas adversas nem sempre produzem crianças problemáticas.

Em segundo lugar, há situações em que o aparecimento dos problemas não se deve a alguma falha dos pais. Muitos pais se culpam quando os filhos se rebelam ou escolhem o mau caminho, mas às vezes o problema tem outras fontes. Os colegas podem exercer grande influência para desencaminhar uns aos outros e, algumas vezes, os fracassos ou a rebeldia são tentativas de mostrar independência. Mesmo que os pais fossem perfeitos, ainda haveria a possibilidade de ocorrerem rebeldia e problemas, porque as crianças têm seus próprios pensamentos e vontades.

Ninguém poderia ser mais perfeito que Deus e, mesmo assim, a profecia de Isaías começa com estas palavras: “O Senhor é quem fala: Criei filhos, e os engrandeci, mas eles estão revoltados contra mim.”²⁸ O problema dos filhos nem sempre se deve a uma falha dos pais. A compreensão desse fato pode trazer ânimo e uma nova disposição aos pais de crianças problemáticas.

OS EFEITOS DOS PROBLEMAS NA CRIAÇÃO DOS FILHOS

Talvez você tenha ouvido falar sobre Samuel pela primeira vez na Escola Dominical. Ele foi um profeta do Antigo Testamento que, ainda menino, recebeu uma mensagem de Deus a respeito do sacerdote Eli. Os filhos de Eli “se fizeram execráveis, e ele não os repreendeu.” Por causa disso, Deus anunciou que julgaria a família por causa do pecado deles e do fracasso de Eli diante das ações rebeldes de seus filhos.³⁰ Pouco depois, Eli e seus filhos morreram, e Samuel alcançou uma posição de liderança. Seus próprios filhos, porém, também lhe causaram embaraço. Eles não andaram nos caminhos do Senhor, mas “se inclinaram à avareza, e aceitaram suborno e perverteram o direito”, embora fossem juízes. A Bíblia não diz se Samuel negligenciou seus deveres de pai, mas os filhos se desviaram do Senhor e foram desonestos. Quando ocorrem problemas entre pais e filhos, isso pode influenciar os dois lados e às vezes gerar patologias infantis.

1. Efeitos sobre os pais. Não é fácil ver os filhos “saírem” diferentes do que esperávamos. Os pais geralmente acham – com ou sem razão – que os problemas da infância são um monumento à sua incompetência. Isso pode causar frustrações, brigas entre marido e mulher, raiva em relação à criança, culpa, medo do futuro e, algumas vezes, tentativas frenéticas de mostrar autoridade e assumir o controle novamente.³¹ De vez em quando, pode haver tentativas de defender ou proteger a criança, mas geralmente os pais também sentem raiva porque o jovem precisa de defesa ou proteção. Há ainda os pais que são como Eli: relutantes ou, talvez, incapazes de fazer qualquer coisa para consertar uma situação que só vai piorando, eles se limitam a assistir.

2. Efeitos sobre as crianças. Quando a relação entre pais e filhos é problemática, os filhos às vezes agem de modo semelhante aos pais, e podem ocorrer raiva, hostilidade em

relação aos pais ou outros membros da família, culpa e medo. Ao contrário dos pais, que podem se expressar verbalmente, as crianças geralmente recorrem a outras formas de expressão. Acessos de raiva, rebeldia, baixo desempenho (principalmente na escola), delinquência, brigas, tolices, choro excessivo, indolência e outros comportamentos usados para chamar atenção podem ser formas não verbais de dizer “Preste atenção em mim. Também estou sofrendo!” É claro que isso raramente é consciente ou intencional, e não podemos sempre presumir que esses comportamentos significam que a criança sente que há algo errado. Do mesmo modo, a ausência de tais comportamentos não significa que a criança está alheia ao problema. Neste último caso, a criança pode, simplesmente, ter medo de dizer o que sente. Ela pode tentar negar a realidade ou concluir, no seu íntimo, que é um fracasso total. As sementes da inferioridade e da baixa autoestima estão plantadas, embora talvez só germinem muito mais tarde na vida.

3. Efeitos patológicos. As vezes, surgem distúrbios mais graves que indicam a existência de problemas na criança, sendo que alguns deles (mas não todos) indicam problemas em casa. Mesmo quando o relacionamento entre pais e filhos é bom, esses problemas de saúde geram pressões na família e muitas vezes indicam a necessidade de aconselhamento.

(a) Transtornos psicofisiológicos. Essas reações físicas incluem a asma, úlceras, enurese noturna e dores de cabeça. Cada uma delas pode ter causas físicas ou ser uma reação psicológica a um alto nível de estresse, disciplina severa, desapontamentos, perda de membros da família ou a uma relação mãe-filho sufocante. Crianças que apresentam esses distúrbios devem ter acompanhamento médico, mas em geral o aconselhamento ajuda pais e filhos a lidar melhor com o estresse.

(b) Transtornos do desenvolvimento. Algumas vezes, as pressões familiares, mudanças constantes e outras fontes de estresse retardam o desenvolvimento oral, motor, social, cognitivo ou de outras habilidades da criança. No final, a maioria das crianças alcança as outras, mas até mesmo os atrasos temporários do desenvolvimento podem ser difíceis para a família.

(c) Transtornos psiconeuróticos. Quando há conflitos internos ou quando os impulsos sexuais e agressivos são negados ou suprimidos, existe a probabilidade de comprometimento do funcionamento psicológico. Ansiedade, medos irracionais, reações de culpa exageradas, distúrbios do sono, distúrbios alimentares e comportamento compulsivo podem ser pistas de que alguma coisa está perturbando a criança.

(d) Transtornos de personalidade. Em alguns casos, a criança não sente nenhum conflito ou ansiedade³² mas desenvolve uma personalidade hipersensível, excessivamente retraída, isolada, independente demais ou desconfiada. Tudo isso pode ser um reflexo da tensão interior.

(e) Sociopatias e delinquência. Quando uma criança é frustrada pelo ambiente, às vezes reage com frequentes acessos de raiva, delinquência e comportamento agressivo ou sexualmente impulsivo.³³ Neste caso, a pessoa reage à frustração atacando os outros, geralmente sem sentimentos de remorso ou desejo de mudança. A sociedade, inclusive os pais, sofre com os efeitos da agressão e com o desafio de tentar reabilitar o agressor.

(f) Depressão infantil. Nos últimos anos, a depressão infantil tem-se tornado mais perceptível e, talvez, mais comum.³⁴ Além dos sentimentos de tristeza e profundo desapontamento, as crianças deprimidas geralmente se retraem, perdem o apetite, são apáticas, queixam-se de problemas físicos e, algumas vezes, fogem de casa ou se mostram mal-humoradas, agressivas ou paradas. Todas as crianças apresentam esses comportamentos, de

vez em quando, mas sua manifestação prolongada indica problemas mais sérios. Com uma frequência cada vez maior, algumas dessas crianças tentam escapar de suas tensões através do suicídio.³⁵

(g) Transtornos psicóticos. Esse tipo de comportamento altamente perturbado requer tratamento com um profissional especializado. Assim como os adultos emocionalmente perturbados, as crianças psicóticas podem apresentar comportamento estranho, medos exagerados, retraimento extremo, falta de autocontrole, e pensamentos irracionais, só para listar alguns sintomas. Às vezes, crianças muito jovens desenvolvem “autismo infantil”, uma doença bem documentada caracterizada por isolamento, embotamento emocional, comportamento repetitivo e fascinação por coisas inanimadas (como uma cadeira, por exemplo) ao invés de pessoas.

(h) Danos cerebrais e retardo mental. Entre os efeitos do mau funcionamento do cérebro encontram-se desenvolvimento físico lento, problemas de aprendizagem e dificuldade de memorização. Embora os danos cerebrais e o retardo mental raramente sejam resultado de erros cometidos na criação dos filhos, esses problemas afetam tremendamente os pais, que, geralmente, têm dificuldade de enfrentar a realidade e os desafios de educar uma criança com deficiência mental.

(i) Hiperatividade. Este problema comum é caracterizado por excitabilidade, curtos períodos de atenção, tendência de destruir coisas, perturbações do sono, impulsividade, e excesso de energia. Muitas vezes, a causa é psicológica, mas evidências cada vez maiores indicam que fatores tais como danos cerebrais menores, mau funcionamento do sistema nervoso central, alergias, distúrbios endócrinos ou transtornos alimentares, além de outros fatores, podem gerar ou agravar o problema. Mesmo quando o tratamento principal está a cargo da medicina, as sessões de aconselhamento podem ajudar os pais e os filhos a se ajustarem ou a aceitar melhor a situação.

(j) Dificuldades de aprendizagem. Esses problemas são muito comuns e não resultam, necessariamente, de pouca inteligência ou baixa escolaridade. Algumas vezes, as dificuldades de aprendizagem são decorrentes de deficiências visuais ou auditivas, problemas da fala, técnicas de aprendizagem inadequadas ou medos e ansiedades da infância. As crianças lentas, geralmente são ridicularizadas pelos colegas, criticadas pelos pais e pressionadas pelos professores, o que pode prejudicar sua autoimagem e aumentar a dificuldade de aprendizagem. Se, com o passar do tempo, as crianças não apresentam melhora, pode ocorrer fracasso escolar, falta às aulas, autocondenação, delinquência e, já na idade adulta, irresponsabilidade e dificuldades no emprego.

Cada um dos dez problemas de saúde descritos acima preocupa os pais e afeta negativamente o desenvolvimento da criança. Geralmente, os problemas são tratados por médicos, psicólogos, educadores e outros profissionais especialmente treinados. A menos que o conselheiro cristão tenha formação profissional nessas áreas, ele deverá consultar um especialista ou encaminhar a criança e os pais a um profissional habilitado para tratar de distúrbios infantis.

O ACONSELHAMENTO E OS PROBLEMAS NA CRIAÇÃO DOS FILHOS

Os conselheiros cristãos têm três responsabilidades quando tratam de problemas das crianças: aconselhar a criança, aconselhar os pais e fazer encaminhamentos. Dependendo do caso, será necessário fazer uma, duas ou as três coisas.

1. *Aconselhando as crianças.* Ao contrário dos adultos, as crianças (especialmente as muito jovens) não costumam ter as habilidades verbais e o autoconhecimento necessários para discutir seus sentimentos e frustrações. Por causa disso, os conselheiros de crianças geralmente observam seus pacientes em casa, pedem a eles que inventem histórias, ou observam enquanto brincam com famílias de bonecas, fazem desenhos, modelam argila ou brincam de casinha. Essas técnicas, juntamente com o uso de testes psicológicos, são usadas por especialistas em comportamento infantil para estabelecer um bom relacionamento terapêutico, obter informações, descobrir problemas e criar uma oportunidade para ajudar a criança.

Isso não quer dizer que conversar nunca seja útil. As crianças são espontâneas e às vezes falam de suas preocupações abertamente. Em alguns casos é bom fazer perguntas sobre o que deixa a criança feliz ou infeliz, o que a assusta, qual é a coisa mais engraçada e a mais triste em que ela consegue pensar, o que pediria se tivesse três desejos ou perguntas semelhantes, que podem ter respostas reveladoras.

Embora os objetivos do aconselhamento de crianças dependam, fundamentalmente, dos problemas relatados e identificados, os conselheiros, geralmente, procuram reduzir medos irracionais e comportamento inadequado, resolver conflitos, aumentar a capacidade da criança de expressar seus sentimentos, melhorar os relacionamentos interpessoais em casa e na escola, e ensinar técnicas. O aconselhamento pode envolver ensino, ludoterapia, treinamento de habilidades, demonstrações de bondade e respeito e dar ou negar reforço. No trabalho com crianças, a maioria dos conselheiros provavelmente usa vários tipos de abordagem para atingir seus objetivos terapêuticos.³⁶

Os conselheiros de crianças devem ter em mente o fato óbvio, mas facilmente esquecido, de que crianças são pessoas. Elas têm sentimentos, necessidades e inseguranças. As vezes, tentam manipular os adultos,³⁷ mas são sensíveis ao amor e à firmeza. Elas precisam ser tratadas com sensibilidade, empatia, ternura, consideração e respeito, sem que o adulto demonstre qualquer traço de desprezo ou ar de superioridade. Lembre-se também de que o aconselhamento de crianças quase sempre ocorre em associação com o aconselhamento dos pais.

2. *Aconselhando os pais.* Em alguns casos, o conselheiro cristão primeiro entra em contato com a criança “problema” e depois com os pais. O mais comum, porém, é que os pais procurem ajuda e a criança venha mais tarde, com ou sem a presença dos pais. Quando aconselhamos crianças é muito importante conhecer os pais, pois o aconselhamento pode ser sabotado rapidamente por pais que não cooperam ou são desinformados. As vezes, ajudar a família toda a funcionar melhor é o modo mais produtivo de ajudar a criança.³⁸

(a) Questões gerais. Há várias diretrizes para se trabalhar com os pais, independentemente do problema específico. Entre elas, estão as seguintes:

Avalie a posição dos pais. Criar um filho pode ser uma experiência frustrante e, apesar dos fracassos e erros dos pais, devemos presumir que a maioria realmente quer ter sucesso nessa tarefa. Portanto, ficar culpando, criticando ou diminuindo os pais é algo que não ajuda nada. Procure fazer com que os pais não fiquem culpando um ao outro pelos problemas da criança. Tente compreender o ponto de vista deles e diga que quer trabalhar em conjunto, para ajudar os pais a ajudar a criança.

Use vários tipos de abordagem. Alguns pais precisam de informações simples ou de uma explicação mais clara da situação. Outros, podem precisar de opiniões, advertências, apoio, encorajamento, e/ou sugestões para lidar com os problemas. Alguns pais têm uma ideia

bem clara do que devem fazer, mas precisam de um conselheiro para dar um empurrãozinho e prestar assistência, depois que dão o primeiro passo. As vezes é necessário contestar mitos que os pais trazem (por exemplo, “crianças devem ser vistas e não ouvidas”, “todo adolescente é rebelde”, “é mais difícil criar meninos que meninas”). Muitas vezes, pode ser conveniente fracionar o problema em questões menores, que podem ser tratadas mais facilmente, uma de cada vez. Só depois de ouvir e observar durante algum tempo é que o conselheiro pode decidir a linha de orientação que irá adotar.

Seja sensível às necessidades dos pais. A criação de filhos faz com que muitos pais se sintam inseguros, sobrecarregados, envolvidos numa disputa (com a criança ou um cônjuge, competindo pela afeição da criança), com ciúme, com medo de perder o filho ou com necessidade de exercer controle autoritário sobre a família. Quando essas necessidades são intensas, ou não são satisfeitas, surgem tensões. Durante o aconselhamento, essas carências devem ser identificadas, discutidas e reconsideradas.

Conheça a dinâmica da família. As terapias dos sistemas familiares são abordagens cada vez mais populares que tratam famílias inteiras, em vez de focalizar cada membro, separadamente. Sempre que uma criança (ou adulto) tem um problema, supõe-se que toda a família é problemática em algum aspecto, e todos os membros vêm para o tratamento. Um exemplo simples é o caso da criança que desenvolve problemas de comportamento e começa a ter notas baixas na escola quando a mãe começa a trabalhar. Aconselhar apenas a criança pode ser útil, mas seria melhor se toda a família discutisse meios de se adaptar à dupla jornada de trabalho da mãe.⁴⁰ Quando aconselhamos crianças, é sempre bom procurar descobrir situações familiares que possam estar criando ou complicando os problemas da criança.

Sirva de modelo para os pais. O conselheiro não deve tratar os pais como se fossem crianças, mas servir de modelo para que possam aprender a se comunicar melhor, ter boa vontade para entender o outro e usar de firmeza e bondade. Se o conselheiro conversa com a criança na presença dos pais, pode dar o exemplo de uma interação criança-adulto baseada no respeito.

Reconheça que você é dispensável. Um dos objetivos do aconselhamento é promover relacionamentos maduros e cristocêntricos entre os membros da família. Neste processo, o conselheiro é um facilitador. Seu plano final é retirar-se da situação. Um psiquiatra recomendou duas abordagens opostas para ajudar o conselheiro a atingir seu objetivo.⁴¹ Quando for aconselhar os pais a fazerem algo que a criança não vai gostar, como serem mais rígidos e não ceder tão facilmente às exigências do filho, diga isso a eles na presença da criança. Isso permite que o conselheiro leve a culpa, ajuda os pais a se sentirem menos culpados e faz com que se sintam forçados a seguir a recomendação. Por outro lado, quando incentivar os pais a fazerem algo que a criança vai gostar, como diminuir as restrições e passar mais tempo juntos, diga isso sem que a criança esteja presente. Isso faz com que os pais recebam todo o crédito pelas mudanças agradáveis e não os coloca numa posição de serem criticados pela criança se as recomendações do conselheiro não forem seguidas.

Alguém já disse que um bom pai é o melhor conselheiro que uma criança pode ter. Se isso é verdade, ensinar os pais a ajudar seus filhos é uma forma muito eficiente de auxiliar as crianças. Esse ensino é conhecido como *terapia filial*. O conselheiro se encontra, regularmente, com os pais, aplica os princípios descritos neste capítulo, e atua como consultor e treinador. Isso funciona melhor quando pelo menos um dos pais é relativamente bem ajustado e quando as crianças não têm conflitos internos graves.

(b) Questões teológicas. A Bíblia fala relativamente pouco sobre a família, em comparação com o que ela ensina sobre a igreja. Gene Getz afirma que isso ocorre porque “o lar de um cristão no mundo do Novo Testamento era quase sinônimo de igreja. [...] O que foi escrito para as igrejas também vale para as famílias. [...] A família é, realmente, uma *Igreja em miniatura*.” Questões que preocupam a igreja (evangelismo, educação cristã, ensino de padrões morais, compaixão, ajudar os jovens a entender o significado da vida e da morte) são assuntos que os pais também têm que tratar na educação de seus filhos. Pais que estão falhando nessas áreas devem ser confrontados e receber ajuda para que a presença de Cristo e a orientação do Espírito Santo sejam mais vivas em seus lares. O conselheiro cristão deve estar disposto a levantar e discutir estas e outras questões teológicas ou morais. Este é um aspecto crucial do verdadeiro aconselhamento cristão de pais e filhos.

(c) Questões psicológicas. Diversas questões psicológicas surgem, frequentemente, quando aconselhamos os pais.

Em primeiro lugar, muitas vezes há necessidade de *compreensão*. Um modo de ajudar os pais a compreenderem é fazer com que procurem ver o mundo e a família sob a perspectiva da criança. Lembre aos pais que os filhos têm sentimentos e que precisam se sentir importantes, estar seguros, sentir-se aceitos, ser amados, receber elogios, receber correção e ter fé em Deus. Pode ser útil apresentar exemplos específicos de situações de conflito e falta de compreensão. O que aconteceu? Por quê? O que poderia ter sido feito para lidar com a situação de outra maneira? Lembre-se sempre de que os pais também precisam de compreensão.

Algumas vezes, sugerir livros que possam ajudar os pais a entender o comportamento da criança pode ser de grande utilidade. Como os leitores costumam ver e lembrar só o que lhes interessa, é bom comentar as leituras e estar preparado para corrigir interpretações erradas, depois que os pais tiverem lido.³

Em segundo lugar, as famílias devem receber ajuda com a *comunicação*. Os princípios do bom relacionamento interpessoal, que discutimos no capítulo 16, se aplicam à família e podem ser ensinados, exemplificados e praticados nas sessões de aconselhamento. Se os pais quiserem se comunicar com os filhos, devem mostrar uma boa comunicação entre marido e mulher.⁴ A família deve estabelecer um momento para se comunicar, talvez na hora do jantar. As crianças precisam saber que suas opiniões, dificuldades e experiências interessam a seus pais, e estes devem se mostrar dispostos a ouvir. Os pais também podem falar de suas ideias, experiências, sonhos e frustrações. Embora os assuntos discutidos não devam ter restrição alguma, espera-se que todos usem uma linguagem que não falte com o respeito e que as pessoas não fiquem discursando. Cada membro da família deve ter oportunidade de falar, mas também deve ter direito à sua privacidade e opinião pessoal. Às vezes, a família precisa estabelecer regras, como “não interromper até que o outro termine.” Quando alguém fizer uma pergunta, ela deve ser respondida sincera e completamente. Aprender tudo isso leva tempo, e a prática é difícil. No entanto, ensinar essas técnicas de comunicação faz parte do aconselhamento.

Em terceiro lugar, o *gerenciamento do comportamento* é algo que preocupa muitos pais. A maioria sabe que o castigo pode ser uma forma de pôr um freio num comportamento indesejável, além de inspirar um certo respeito pela autoridade. Contudo, o castigo costuma perder o efeito se for repetido muitas vezes e, raramente, produz mudanças permanentes. O que surte mais efeito é recompensar um comportamento adequado e não recompensar o

inadequado. Se, quando a criança fica choramingando ou tem acessos de raiva, os pais a ignoram, esses problemas geralmente cessam. Por outro lado, elogiar, colar estrelinhas num mural (para crianças pequenas) e ler uma história são exemplos de reforços positivos que podem ajudar a moldar o comportamento de uma criança. Os pais podem ser ensinados a dar esse tipo de reforço logo após um comportamento desejável. Com a ajuda do conselheiro, os pais podem decidir que comportamento querem que a criança aprenda. Depois disso, devem determinar os passos necessários para que isso aconteça e reforçar todas as ações que ajudem a colocar a criança na direção do alvo desejado. Esse tipo de programa pode ser ensinado por um conselheiro que tenha apenas um conhecimento básico dos princípios de reforço. Porém, nos casos mais graves, é bom encaminhar a um especialista.

Princípios comportamentais como esses parecem funcionar melhor quando a família tem uma certa estabilidade e um alto nível de envolvimento entre o pai e os filhos. Uma pesquisa recente sobre “amansar tiranos” domésticos descobriu que o aconselhamento individual tradicional não funcionava bem. Bem mais eficientes eram os programas que ensinavam os pais a interagir com os filhos, dar reforços positivos (como elogios e abraços), lidar com comportamentos indesejados e instruir as crianças eficazmente.⁴⁵

Uma boa parte do aconselhamento é dedicada a ensinar os pais a criar melhor seus filhos. Os pais geralmente se sentem desanimados porque as crianças não estão aprendendo as regras da etiqueta, não sabem usar a gramática direito, não se dão bem nos esportes, não têm hábitos de estudo produtivos ou estão sempre largando as roupas pelo chão. As vezes, os pais precisam de um pouco de estímulo e boas doses de humor.⁴⁶ O conselheiro pode ajudá-los a compreender que muitas dessas ações infantis são comuns e vão desaparecer com o tempo. Chame a atenção para o fato de que os pais ajudam mais quando lembram aos filhos o que têm de fazer, de maneira delicada, não ficam reclamando o tempo todo, elogiam as coisas certas que eles fazem e às vezes reduzem um pouquinho o nível de exigência.

(d) Problemas especiais. Alguns pais estão preocupados com problemas especiais, como autismo, enurese noturna, gagueira, fobia da escola, agressividade, pesadelos frequentes, medos exagerados ou reações a traumas, como acidentes, mortes ou internações. Muitos desses problemas são transitórios e, frequentemente, indicam ansiedade. Por exemplo, temores que surgem durante o dia, ou o excesso de estímulos causados por livros e programas de televisão na hora de dormir, podem causar pesadelos ou terror noturno. O medo da internação ou a preocupação com a morte, geralmente aflora quando morre um avô ou outra pessoa importante para a criança. Esses medos refletem ansiedade sobre o desconhecido ou insegurança e temor de ser abandonado ou rejeitado. Enurese noturna e gagueira podem indicar que a criança se sente pressionada pelos pais ou outras pessoas, e essa pressão costuma aumentar quando a enurese e a gagueira persistem. O conselheiro deve ajudar os pais a dar segurança, aprovação, aceitação e apoio à criança. Os medos são melhor discutidos abertamente em casa e a hiper-estimulação produzida por filmes e histórias que causam ansiedade deve ser evitada. Em geral, é bom incentivar os pais a conversar sobre suas preocupações com outros pais que conseguiram superar esses problemas. Se nenhuma dessas táticas simples der resultado, o conselheiro pode consultar livros que tratam em profundidade desses problemas especiais.⁴⁷

(e) A questão dos pais perturbados. Algumas crianças são levadas para aconselhamento por pais que querem ajuda para si mesmos, mas têm vergonha de pedir. É mais comum ainda

que os pais não tenham consciência de que têm problemas, mas o conselheiro acaba percebendo que os sintomas da criança se devem, em grande parte, aos problemas dos pais. Quando estes recebem ajuda para lidar com seus próprios complexos e inseguranças, geralmente a criança melhora espontaneamente. O conselheiro não deve impor aconselhamento sobre pais que não o desejam, mas sempre que receber crianças para aconselhamento é importante estar alerta a possíveis problemas dos pais, muitos dos quais podem ser tratados durante conversas a respeito da criança. Por exemplo, pode-se perguntar ao pai: “O que você poderia mudar no seu comportamento para ajudar a resolver essa situação?” Essa pergunta abre caminho para conversar sobre as frustrações, medos e ações dos pais.

As vezes, fica claro que os pais estão extremamente perturbados, ou tão preocupados com seus próprios problemas que são incapazes de atender às necessidades da criança. Pais que maltratam os filhos, são socialmente incompetentes ou alcoólatras são exemplos disso. O conselheiro tem diante de si o desafio de dar estabilidade e força a esses pais e filhos, enquanto os ajuda a resolver seus conflitos internos e familiares. Essa é uma tarefa difícil que requer experiência, resistência e a capacidade de demonstrar “uma infinita paciência que aguentar histórias intermináveis sobre ressentimentos mesquinhos, preocupações triviais, interrogatórios obsessivos, repetidas recriminações, faltas às consultas sem aviso, longos telefonemas, desaparecimentos inesperados da terapia, e pedidos de socorro que importunam a qualquer hora do dia ou da noite.”⁴⁸ Muitas vezes, esses pais se sentem ameaçados pelo aconselhamento, têm medo de mudanças, ou pensam que seus filhos serão afastados deles, como medida de segurança. Tudo isso indica que os conselheiros precisam ser flexíveis e, se necessário, encaminhar a pessoa ou procurar orientação de profissionais mais especializados.

3. Encaminhamentos. O aconselhamento de crianças é uma especialidade que faz parte das profissões assistenciais. O conselheiro cristão que trabalha principalmente com adultos pode encaminhar a criança e seus pais, especialmente quando estes têm algum transtorno, a terapeutas mais capacitados e experientes no tratamento de psicopatologias em crianças, famílias ou adultos.

COMO EVITAR PROBLEMAS NA CRIAÇÃO DOS FILHOS

Em toda a sociedade, não há instituição que se compare à igreja, no que se refere ao potencial para influenciar a infância, a educação dos filhos e o desenvolvimento da família. Famílias inteiras vão à igreja. Elas levam seus bebês para a dedicação, ou batismo, e muitas frequentam regularmente os cultos, a Escola Dominical, participam da comunhão e vão procurar ajuda nas horas difíceis. De várias maneiras, a igreja pode usar sua influência para evitar problemas na educação das crianças.

1. Educação religiosa. Em outro ponto deste capítulo, comentamos os princípios bíblicos sobre a família e a criação dos filhos. Sermões, aulas da Escola Dominical, seminários, retiros e pequenos grupos de estudo⁴⁹ podem ensinar as famílias como edificar lares cristãos. Os pais podem ser ajudados a se tornar crentes-modelo. Eles podem aprender a ensinar seus filhos de acordo com o modelo de Deuteronômio 6, fazendo dos assuntos espirituais uma parte normal das conversas da família. A família é a espinha dorsal da sociedade, e famílias cristãs estáveis se constroem sob a orientação que vem da Bíblia, geralmente através da igreja.⁵⁰

2. *Fortalecimento do casal.* Quando os casamentos são felizes e produtivos, isso influencia positivamente os filhos, porque cria estabilidade e segurança no lar. Problemas com os filhos podem causar tensões no casamento, assim como os problemas do casal podem atingir os filhos. Portanto, contribuir para a felicidade do casamento é uma forma de evitar problemas na criação dos filhos.

3. *Escola de pais.* Criar filhos é uma tarefa difícil e, às vezes, cansativa. Quase todos os pais têm momentos em que se sentem fracassados e a maioria passa por períodos de desânimo e desorientação. Nessas horas, os pais precisam de compreensão, encorajamento e orientação a respeito das necessidades e características das crianças. Os líderes cristãos podem dar esse tipo de ajuda. Indique livros ou outros recursos úteis na criação de filhos. Alerta os pais sobre a necessidade que os filhos têm de segurança, amor, disciplina, autoestima, aceitação e consciência da presença de Deus. Fale sobre os riscos da superproteção, permissividade, excesso de restrições e preocupação exagerada com minúcias. Enfatize que pai e mãe precisam estar ativamente envolvidos na educação dos filhos; os pais não devem negligenciar suas responsabilidades, no lar.² A instrução na escola de pais deve incluir os princípios da boa comunicação³ entre pais e filhos, as formas de disciplina, o controle do comportamento, e uma discussão sobre como atender as necessidades da criança. Tudo isso pode ser estudado em reuniões de pais promovidas pela igreja.

Tenha o cuidado de enfatizar que, embora a criação dos filhos seja uma grande responsabilidade, todos nós cometemos erros e os pais que são muito rígidos ou ansiosos, podem criar problemas com seu nervosismo e inflexibilidade. Criar filhos pode ser difícil e exigir muita determinação, mas também pode ser divertido, principalmente quando os pais discutem seus problemas informalmente com outros pais, inclusive conselheiros cristãos.

4. *Encorajamento.* Um homem foi convidado a dar uma palestra para um grupo de adolescentes e perguntou à filha o que deveria dizer. “Diga a eles” – respondeu a filha – “para terem paciência, porque seus pais ainda estão aprendendo a criar filhos”.

Essa é uma mensagem simples que deveria ser dita tanto aos pais, quanto aos filhos. Encorajar uns aos outros é bíblico,⁴ e há momentos em que os membros da família precisam de encorajamento, de oração, de expressões verbais de apoio emocional e, também, que lembremos a eles que todos nós “ainda estamos aprendendo”.

CONCLUSÕES SOBRE CRIAÇÃO DE FILHOS E ORIENTAÇÃO DE PAIS

Já foi dito que muitas pessoas acham fácil dar conselhos sobre a criação de filhos, até o momento em que nascem os seus. Quando isso acontece, as teorias favoritas sobre criação de filhos costumam ser descartadas rapidamente, à medida que pais e mães iniciam uma tarefa para a qual estão basicamente despreparados e que, raramente, conseguem dominar.

Depois de criar seus próprios filhos, um ex-diretor de faculdade apresentou suas “regras caseiras, descobertas por um amador, tateando às cegas, sobre como aprender a ser pai nesta época confusa”. As regras têm mais de dez anos, mas, em muitos aspectos, são sempre atuais e merecem ser compartilhadas quando ajudamos os pais a enfrentar os desafios da paternidade.

- Aceite o fato de que ser pai ou mãe é uma das tarefas mais importantes de sua vida e separe uma cota de seu tempo e suas energias que esteja à altura de sua importância.
- Pense bastante e profundamente sobre o seu papel como pai.
- Não considere seu filho como uma extensão sua.
- Divirta-se com seus filhos.
- Ame-os e acredite neles.
- Espere algo de seus filhos.
- Seja honesto com eles.
- Deixe-os ir. Nós não somos donos de nossos filhos. No fim das contas, o melhor que podemos fazer por eles é deixá-los livres nas mãos de Deus.

NOTAS

1. Citado por Judson Swihart em *Parents and Children*, ed. Jay Kesler, Ron Beers e LaVonne Neff (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1986), 24.
2. L. Eugene Arnold, ed., *Helping Parents Help Their Children* (New York: Brunner/Mazel, 1978); veja também Avis Brenner, *Helping Children Cope with Stress* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1984).
3. A seguir estão alguns dos livros mais completos sobre o assunto, escritos numa perspectiva cristã: Grace H. Ketterman, *The Complete Book of Baby and Child Care for Christian Parents*, ed. rev. (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987); Leslie R. Keylock, ed., *The Encyclopedia of Christian Parenting* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1982); e Kesler, Beers e Neff, *Parents and Children*.
4. Sl 127.3-5; Jr 22.30; Gn 30.22-23; Raquel, Sara, Ana, Mical e Isabel são algumas das mulheres da bíblia que sofreram por causa da esterilidade.
5. Lc 18.15-17.
6. Sl 127.3; Mt 18.10; Sl 103.13; Tt 2.4; Mt 18.1-6.
7. Êx 20.12; Mc 7.10-13; Pv 1.8; 4.1; 13.1; 23.22; Ef 6.1.
8. Rm 1.30; veja também 2Tm3.1-5.
9. At 5.29.
10. Tt 2.4; Dt 6.1-9; Pv 22.6; 2Co 12.14; Cl 3.21.
11. Gene A. Getz, *The Measure of a Family* (Ventura, Calif.: Regal, 1976), 83-94.
12. Dt 6.1-7.
13. Lc 2.52.
14. Estas e outras questões são discutidas detalhadamente em Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock, eds., *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV* (New York: Wiley, 1985); veja também Jules R. Bemporad, ed., *Child Development in Normality and Psychopathology* (New York: Brunner/Mazel, 1980); Charles L. Thompson, *Counseling Children* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1983); e Steven Schwartz e James H. Johnson, *Psychopathology of Childhood: A Clinical-Experimental Approach*, 2nd ed. (New York: Pergamon, 1985).
15. Robert J. Trotter, "You've Come a Long Way, Baby", *Psychology Today* 20 (May 1987): 34.
16. Veja, por exemplo, Dt 6.1-9; Pv 22.6; Sl 78.1-8.
17. David Early, "Kicked Out: Children Become Castoffs When Parents Can't Cope", *Chicago Tribune*, 11 julho 1984. Segundo este relatório, 27.000 novos casos de crianças abandonadas ou que fugiram de casa são comunicados por dia, nos Estados Unidos. Das cerca de 1,5 a 2 milhões de "crianças de rua", a maioria está no final da infância ou início da adolescência.

18. A. E. Kazdin e D. J. Kolko, "Parent Psychopathology and Family Functioning among Childhood Firesetters", *Journal of Abnormal Child Psychology* 14 (1986): 315-29; veja também Wayne S. Wooden, "The Flames of Youth", *Psychology Today* 19 (January 1985): 22-28. Muitos incêndios são ateados acidentalmente por crianças pequenas que brincam com fósforos só por curiosidade. Dos que provocam incêndios deliberadamente, cerca de 40 por cento são crianças, muitas das quais parecem estar gritando por socorro. Os Estados Unidos têm a mais alta taxa de incêndios criminosos do mundo.
19. Veja Michael Rutter, "Resilient Children", *Psychology Today* 18 (March 1984): 56-65.
20. A agressão psicológica é considerada "uma grande ameaça à saúde mental infantil"; veja Stuart N. Hart e Marla R. Brassard, "A Major Threat to Children's Mental Health", *American Psychologist* 42 (February 1987): 160-65; veja também James Garbarino, Edna Guttman e Janis Wilson Seely, *The Psychologically Battered Child* (San Francisco, Calif.: Jossey/Bass, 1987): 160-65; e Diane H. Schetky e Arthur H. Green, *Child Sexual Abuse* (New York: Brunner/Mazel, 1988). As ideias e características dos pais que abusam dos filhos estão registradas numa pesquisa de J. B. Reid, K. Kavanagh e D. V. Baldwin, "Abusive Parents' Perceptions of Child Problem Behaviors: An Example of Parental Bias", *Journal of Abnormal Child Psychology* 15 (1987): 457-66.
21. Para uma discussão interessante sobre as necessidades emocionais das crianças, veja Mary Vander Goot, *Healthy Emotions: The Emotional Development of Children* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1987).
22. Veja, por exemplo, Roberta S. Myers e Terry M. Pace, "Counseling Gifted and Talented Students: Historical Perspectives and Contemporary Issues", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 548-51.
23. Cynthia R. Pfeffer, "Children's Reactions to Illness, Hospitalization, and Surgery". In: Kaplan and Sadock, *Handbook of Psychiatry*, 1836-42.
24. É fato bem conhecido que é comum ocorrer retardo mental em crianças cuja mãe teve rubéola durante os primeiros meses da gravidez.
25. Para maiores informações, veja capítulo 37 e Ludwik S. Szymanski e Allen C. Crocker, "mental Retardation". In: Kaplan and Sadock, *Handbook of Psychiatry*, 1635-71.
26. Richard W. Brunstetter e Larry B. Silver, "Attention Deficit Disorder". In: Kaplan and Sadock, *Handbook of Psychiatry*, 1684-90.
27. Maya Pines, "Superkids", *Psychology Today* 12 (January 1979): 52-63; e E. E. Werner e R. S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (New York: McGraw-Hill, 1982).
28. Is 1.2.
29. Pode ser de grande ajuda para os pais a leitura de livros como Joy P. Gage, *When Parents Cry* (Denver: Accent Books, 1980); e Guy Greenfield, *The Wounded Parent: Coping with Parental Discouragement* (grande Rapids, Mich.: Baker, 1982).
30. 1Sm 3.11-13.
31. Uma tentativa mais racional de ajudar os pais é apresentada por Gregory Bodenhamer, *Back in Control: How to Get Your Children to Behave* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983).
32. Rachel Gittelman, ed., *Anxiety Disorders of Childhood* (New York: Guilford, 1986).
33. Veja, por exemplo, William N. Friedrich e William J. Luecke, "Young Schol-Age Sexually Aggressive Children" *Professional Psychology: Research and Practice* 19 (April 1988): 155-64.
34. Até 1980, a depressão infantil não fazia parte da lista de transtornos mentais do manual da Associação Psiquiátrica Americana. O interesse da mídia por este problema também aumentou. Veja Gloria Hochman, "Childhood Depression", *Chicago Tribune*, 22 de março de 1987; e Javad H. Kashani et al., "Current Perspectives on Childhood Depression: An Overview", *American Journal of Psychiatry Developmental Factors* (New York: Wiley, 1987).
35. Cynthia R. Pfeffer, "Suicidal Behavior of Children: A Review with Implications for Research and Practice", *American Journal of Psychiatry* 138 (February 1981): 154-59.
36. Como exemplo, veja Leonard T. Gries, "The Use of Multiple Goals in the Treatment of Foster Children with Emotional Disorders", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 381-90; Charles E. Schaefer et al., *Advances in Therapies for Children* (San Francisco: Jossey-Bass, 1986); e

- Nancy Taylor Mitchum, "Developmental Play Therapy: A Treatment Approach for Child Victims of Sexual Molestation", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 320-21.
37. Para uma discussão das "táticas usadas por crianças de todas as idades e formas dos pais virarem a mesa", veja Paul W. Robinson, *Manipulating Parents* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1981).
 38. O aconselhamento familiar é discutido no capítulo 29.
 39. Alguns pais precisam incentivar mais seus filhos; ensiná-los a fazer isso pode ser a melhor forma de ajudar as crianças; veja Terry Clifford, "Assertiveness Training for Parents", *Journal of Counseling and Development* 65 (June 1987): 552-54.
 40. Uma discussão em linguagem popular sobre mães que trabalham é apresentada por Kathleen Gerson, "Briefcase Baby, or Bottle?", *Psychology Today* 20 (November 1986): 31-36. Há vários livros sobre terapia familiar, como, por exemplo, A. S. Gurman e D. P. Kniskern, eds., *Handbook of Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1981).
 41. Arnold, *Helping Parents*.
 42. Getz, *The Measure of a Family*, 13.
 43. O mercado tem uma imensa variedade destes livros, mas os listados a seguir podem ser particularmente úteis, além dos mencionados acima: Sol Gordon e Judith Gordon, *Raising a Child Conservatively in a Sexually Permissive World* (New York: Simon & Schuster, 1983); Grace H. Ketterman, *A Circle of Love* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987); Paul McKean e Jeannie McKean, *Leading a Child to Independence* (San Bernardino, Calif.: Here's Life Publishers, 1986); e Gary Smalley, *The Key to Your Child's Heart* (Eaco, Tex.: Word, 1984). Para uma abordagem prática, de uma perspectiva psicanalítica, veja Bruno Bettelheim, *The Good Enough Parent* (New York: Knopf, 1987).
 44. Alguém já disse que a melhor maneira de um pai amar seus filhos é respeitando e amando a mãe deles.
 45. G. C. Gard e K. K. Berry, "Oppositional Children: Taming Tyrants", *Journal of Clinical Child Psychology* 15 (1986): 148-58; veja também Bodenhamer, *Back in Control*. Para um resumo das abordagens comportamentais usadas para lidar com um problema comum, a enurese noturna, veja William G. Wagner, "The Behavioral Treatment of Childhood Nocturnal Enuresis", *Journal of Counseling and Development* 65 (January, 1987): 262-65.
 46. Lembre aos pais que algumas crianças nunca aprendem a pendurar suas roupas. Os pais vivem repetindo a mesma coisa, até que o filho se casa; então o problema passa a ser do cônjuge!
 47. Veja, principalmente, Arnold, *Helping Parents*; Brenner, *Helping Children Cope*; James Dobson, Dr. Dobson Responde às Suas Perguntas (São Paulo: Mundo Cristão, 1993); Kesler et al., *Parents and Children*; e Ketterman, *Baby and Child Care*.
 48. E. James Anthony e Manon McGennis, "Counseling Very Disturbed Parents". In: Arnold, *Helping Parents*, 339-40.
 49. Um ótimo livro de apoio para ser usado em discussões de grupo é *Parents and Children: God's Design for the Family, Book 1* (Colorado Springs, Colo.: NavPress, 1980).
 50. Um livro prático e completo que pode ser usado para fortalecer as relações familiares é Charles Sell, *Family Ministry: Enrichment of Family Life through the Church* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981).
 51. Gordon MacDonald, *The Effective Father* (Wheaton, Ill.: Tyndale House, 1977).
 52. Veja o capítulo 16.
 53. 1Ts 5.11; Hb 3.13; 10.25.
 54. Landrum Bolling, "Relaxing with Parenthood: Guidelines from a Veteran", *Eternity* (August 1975): 11, 23.

Adolescência

Rich tem cerca de vinte anos e, depois da escola, trabalha como assistente de gerente num supermercado que emprega vários adolescentes em regime de tempo parcial. As vezes, Rich olha para eles e lembra de sua adolescência tumultuada, menos de uma década atrás.

Os pais de Rich são membros atuantes de uma igreja fundamentalista, bem conservadora. Eles sempre quiseram o melhor para os filhos, levavam Rich e a irmã à igreja regularmente e faziam seus momentos devocionais em família toda noite.

Rich diz que os pais costumavam impor regras arbitrárias, mantidas a ferro e fogo. Música rock era terminantemente proibida em casa. As crianças não podiam ir ao cinema, nem trabalhar no domingo. Os pais monitoravam de perto todas as atividades dos filhos e viviam criticando seus amigos. Não havia muito lugar para o riso, nem para as relações informais em casa, mas havia muitas discussões. Rich sentia que os pais nunca prestavam atenção às suas opiniões. Sempre que havia discordâncias, as crianças tinham que respeitar a vontade dos pais e não havia oportunidade para discussão. Os pais esperavam que eles obedecessem sem questionar.

Mas o que aconteceu é que os filhos se rebelaram. Rich tinha prazer em fazer tudo o que seus pais proibiam – bebida, sexo, drogas, filmes pornográficos. Ele chegou até a formar uma banda de rock, cujas músicas tinham letras que até Rich achava obscenas. Suas notas despencaram e ele parou de ir à igreja. As brigas com os pais eram frequentes, até que o expulsaram de casa.

Depois que terminou o ensino médio, Rich teve vários empregos, até começar a trabalhar no supermercado. Atualmente, ele mora num apartamentinho miserável, fala com os pais só de vez em quando e fica imaginando se terá que trabalhar nesse emprego pelo resto da vida. Ele gostaria de voltar a estudar, de vez em quando sonha em ser advogado e, lá no íntimo,

sente inveja de muitos daqueles adolescentes que trabalham meio período e parecem ter um futuro brilhante pela frente. Algumas vezes, ele vê adolescentes sofrendo as dores da rebeldia, como ele mesmo sofreu no passado, e fica pensando como a vida poderia ter sido diferente se ele tivesse conseguido lidar melhor com o estresse da adolescência.

Este livro trata de problemas que muitos de nós nunca enfrentamos. Entretanto, todos já fomos adolescentes e a maioria ainda se lembra daqueles anos estressantes, mas cheios de excitação, em que passamos por um período da vida que um psiquiatra descreveu como “a mais confusa, desafiadora, frustrante e fascinante fase do desenvolvimento humano”.¹

A palavra “adolescente” significa um “período de crescimento até a maturidade.” Ela começa na puberdade (o período do crescimento acelerado e da maturação sexual) e se estende até o final da primeira década de vida, ou o início da segunda. Durante esse período de conflito e crescimento, o jovem muda física, sexual, emocional, intelectual e socialmente.² Ele se afasta da dependência e da proteção da família e caminha para a independência relativa e produtividade social. Para muitas pessoas (principalmente na nossa sociedade) a vida nesta fase é feita de amigos, televisão, esportes, estudo, trabalho, passatempos e, às vezes, muito estresse e reflexões. Internamente, “a vida do adolescente consiste de um amontoado de picos e vales emocionais – altos e baixos, que vão desde a alegria esfuziante até a depressão.”³ O mundo do adolescente é geralmente confuso e muda tão depressa que os jovens imaturos nem sempre conseguem se ajustar direito. Isso tem levado alguns autores a descrever a adolescência como uma fase de grandes rupturas, caracterizada por rebeldia, tumultos constantes e violentos períodos de estresse.⁴

A literatura especializada nem sempre apoia essa visão. Muitas pesquisas confirmam que a adolescência é um período de crescimento rápido e frequentes mudanças, mas talvez seja verdade que “em geral os adolescentes *não* têm inquietações, *não* estão profundamente perturbados, *não* estão à mercê de seus impulsos, *não* rejeitam os valores paternos, *não* são politicamente ativos, e *não* são rebeldes.” Um estudo realizado com adolescentes descobriu que a grande maioria deles não tinha problemas; apenas 15 por cento sofriam com problemas e inquietações.⁶ Apesar disso, *estão* atravessando um período de mudanças importantes, caracterizado, em primeiro lugar, pela necessidade de se ajustarem a várias alterações físicas; em segundo lugar, pela influência de grandes pressões sociais; e, em terceiro lugar, pela necessidade de tomar decisões que afetarão o curso de sua vida, envolvendo valores, crenças, identidade, profissão, estilo de vida e relacionamentos com os outros, inclusive os do sexo oposto.

A adolescência se divide, geralmente, em três períodos que se superpõem: *pré-adolescência* (também chamada de “pubescência” ou “início da adolescência”), que começa em torno dos dez ou onze anos e se estende por, pelo menos, dois anos. Em seguida, temos a *média adolescência*, período que vai dos quatorze aos dezoito anos, quando o jovem ainda está cursando o ensino médio. Finalmente, vem a *pós-adolescência* (às vezes chamada de “fim da adolescência” ou período da “juventude”), que inclui o fim da primeira década de vida e o início da segunda.

Pré-adolescência. Este período começa com uma explosão de alterações biológicas que podem gerar ansiedade, confusão e grande alegria. Em ambos os sexos, o crescimento se acelera, especialmente o dos membros (o que cria uma aparência desajeitada, porque a criança fica alta, magra e de pernas longas). Além disso, as proporções do corpo se alteram (os rapazes

ficam com ombros mais largos e desenvolvem músculos mais fortes; as moças ficam com quadris maiores e ganham seios); os rapazes ficam com a voz mais grave, órgãos sexuais maiores, a quantidade dos hormônios sexuais aumenta, crescem os pêlos pubianos, aumenta o diâmetro dos poros da pele com intensificação da atividade glandular (o que geralmente provoca acne) e surgem pêlos na face e no corpo – em maior quantidade, é claro, nos rapazes. A necessidade de ajustamentos emocionais surge com a chegada da menstruação feminina, e a ocorrência de ejaculações (juntamente com um sensível aumento na frequência das ereções), no caso dos rapazes. Nos últimos cem anos, tem sido observado uma redução na idade em que ocorre a primeira menstruação e a primeira ejaculação com sêmen. Isto significa que a adolescência está chegando mais cedo.

Essas transformações físicas têm implicações sociais e psicológicas. A maioria dos adolescentes têm momentos em que se sentem desajeitados, constrangidos e insatisfeitos com sua aparência física. Eles muitas vezes não sabem como agir diante dos impulsos sexuais que estão surgindo e os que se desenvolvem muito depressa ou muito devagar se sentem embaraçados, principalmente no vestiário, onde os colegas podem observá-los e comentar abertamente as diferenças. Garotas que ainda não sabem usar direito um absorvente ou rapazinhos que têm ereções nas horas mais impróprias ficam aborrecidos com essas situações, principalmente quando surgem inesperadamente.

A influência e as pressões dos colegas, a insegurança de começar o ensino médio, o desenvolvimento de amizades íntimas, o culto aos heróis e as “paixões” por pessoas do sexo oposto (ou do mesmo sexo), indicam ajustamentos sociais durante este período. Além disso, há um desejo maior de independência em relação aos pais, o que pode gerar conflitos em casa. O desenvolvimento de um pensamento mais abstrato, autocrítico e reflexivo leva a um questionamento inicial dos valores paternos e a uma capacidade cada vez maior de ter preocupações e ansiedades.

Média adolescência. Este período traz poucas alterações físicas, mas o adolescente precisa se adaptar à sua nova identidade, já que agora é uma pessoa com corpo de adulto. Os impulsos sexuais tornam-se mais intensos, especialmente nos rapazes, e o controle é difícil por causa da pressão dos colegas, da forte necessidade de intimidade e das tentações de uma sociedade hedonística que não considera o autocontrole importante, nem possível. O resultado disso é o aumento extraordinário do número de adolescentes sexualmente ativos (inclusive os que frequentam a igreja) e o inacreditável aumento do número de adolescentes grávidas.⁶

Os colegas, que já eram muito importantes na pré-adolescência, assumem uma importância ainda maior, agora que o adolescente procura escapar das influências, valores e controle dos pais. A família ainda provê dinheiro, transporte e um lugar para morar, mas os adolescentes geralmente criticam os valores dos pais e não querem sair com eles para ir à igreja, passar férias ou fazer compras. A comunicação em casa pode ser mínima, mas eles passam muito tempo sonhando acordados e no telefone, falando com os amigos. Há um grande desejo de serem aceitos e de se identificar com a linguagem, os ídolos, a música, a maneira de se vestir e as formas de diversão da juventude. O namoro e outras formas de relacionamento com o sexo oposto tornam-se muito importantes e os “rompimentos” são bastante dolorosos.

Durante esse período, há três influências muito importantes: sexo, drogas e veículos motorizados. Cada uma destas se relaciona com as pressões dos colegas, mudanças físicas, inseguranças e formação da identidade. A necessidade de amor e aceitação, a influência dos

hormônios sexuais, a liberdade sexual da nossa sociedade e a relativa facilidade de conseguir privacidade (geralmente num carro) fazem com que a relação sexual seja uma experiência comum na adolescência, embora geralmente produza culpa, autocondenação e, às vezes, gravidez. O uso de drogas, inclusive o álcool, sempre caracterizou os adolescentes, principalmente aqueles que procuram uma experiência diferente, querem fugir da ansiedade e do tédio ou querem ser aceitos por colegas que usam drogas.⁹ Os carros e as motos aumentam as chances de ser aceito pelo grupo e, também, proporcionam um meio de expressar poder e diminuir a insegurança.

As observações seguintes foram feitas pelo psiquiatra Armand M. Nicholi, da Universidade de Harvard. Pode ser que você não concorde inteiramente com ele, mas suas observações lançam uma luz instigante sobre as necessidades dos indivíduos durante a média adolescência.

Sair por aí de moto (ou de carro), em alta velocidade, dá ao adolescente a sensação de estar progredindo, realizando alguma coisa e se esforçando; mas na verdade essa sensação é falsa e um substituto pobre para o esforço concentrado. Correr de moto no meio da noite alivia a ansiedade da rejeição ou fracasso, mas não muda muito as condições que causam a ansiedade. Uma corrida barulhenta, de tirar o fôlego, alivia a preocupação com as provas, mas não ajuda quase nada a se preparar para elas. A moto estimula o instinto sexual e até ajuda o adolescente a se aproximar de uma garota, mas contribui pouco para que ele forme um relacionamento significativo com ela. A moto ajuda a extravasar a ira, mas as tendências destrutivas desses adolescentes fazem com que uma máquina que corre a 200 quilômetros por hora não seja o meio mais adequado de se adaptar às circunstâncias negativas do ambiente.¹⁰

O que se esconde por trás do permanente interesse por sexo, drogas, veículos, colegas e independência é a pressão de enfrentar os importantes desafios do futuro, entre eles o de escolher uma faculdade ou procurar emprego, sair de casa, assumir a responsabilidade por seus atos, e resistir às tentativas sutis, mas muitas vezes inconscientes, que os pais fazem para manter o filho dependente ou perto de casa.

Pós-adolescência. Este é o período que se inicia ao final do ensino médio, em que o jovem não é nem criança, nem adulto, e tem que enfrentar a tarefa de entrar confortavelmente na sociedade adulta, assumir responsabilidades de adulto, tornar-se independente e adotar um estilo de vida próprio. Planejar o futuro, continuar os estudos, escolher um companheiro ou companheira e iniciar uma profissão são tarefas que consomem tempo e energia. Esses desafios do início da idade adulta serão discutidos mais detalhadamente no próximo capítulo.

Para um observador externo ou conselheiro, muitos comportamentos dos adolescentes talvez não façam sentido. Podemos entender a vacilação entre a maturidade e a imaturidade (a maioria de nós já passou por isso), mas raramente conseguimos compreender a natureza da adolescência, principalmente o final dela, até reconhecermos que os jovens precisam responder, pelo menos, a quatro questões fundamentais nesta fase da vida.¹¹

Em primeiro lugar, está a questão da identidade: “Quem sou eu?” Bem cedo na vida, as crianças imitam e se identificam com seus pais e familiares. Mais tarde, adotam como modelo adultos que admiram, desenvolvem relações com crianças da mesma idade e depois (pelo

menos, na nossa sociedade) lutam para desenvolver seus próprios conceitos, singularidades, valores e identidades.¹² Para muitos, este pode ser um tempo de busca interior, ansiedade, confusão, experimentação de estilos de vida e comportamento desorientado.

Em segundo lugar está a questão dos relacionamentos: “O que eu faço para me relacionar bem com os outros?” Além de desenvolver relacionamentos com pessoas de ambos os sexos, os adolescentes precisam aprender como se ajustar à sociedade e como alterar sua ligação com os pais para diminuir a dependência. As paixões adolescentes, os conflitos de autoridade, o envolvimento com gangues, as relações sexuais, a admiração por ídolos da juventude, os “melhores amigos”, os desentendimentos, a resistência às sugestões dos adultos e a sujeição às pressões dos colegas podem refletir tentativas de aprender habilidades sociais e construir ligações significativas com outros indivíduos.

Em terceiro lugar, o adolescente está preocupado com o futuro: “Qual é o meu lugar?” A resposta a essa pergunta depende, até certo ponto, do nível sócioeconômico, traços de personalidade, oportunidades, capacidades, valores e expectativas da família. Escolher uma profissão pode ser uma decisão difícil, e os adolescentes, assim como as pessoas nos vinte ou trinta anos, muitas vezes fazem várias tentativas de “decolagem” até acertar. Como os jovens são idealistas e às vezes superotimistas, podem fazer tentativas que não têm a menor chance de sucesso. Isso pode provocar frustração, pessimismo e a necessidade constante de reavaliar escolhas vocacionais.

Em quarto lugar, está a questão da ideologia: “Eu acredito em quê?” Isso inclui a religião, mas vai além dela. Os adultos podem não estar dispostos ou não serem capazes de dar respostas, mas os jovens têm perguntas sobre vários assuntos inquietantes. Por exemplo: por que há tantas pessoas famintas no mundo? Por que tem gente que vive na miséria, enquanto outros ostentam sua riqueza? Por que o desarmamento nuclear não acontece? Será que as posições religiosas ou políticas de seus pais estão mesmo certas? Por que é errado fazer sexo antes do casamento? Por que a Bíblia e o governo são fontes de autoridade? Por que a pessoa deve ir à igreja? Em suas tentativas de descobrir em quê acreditam e por quê, os jovens sempre fizeram perguntas difíceis à geração que está no controle.¹³ Enquanto procuram as respostas, os adolescentes desenvolvem seus próprios valores, crenças religiosas e filosofias de vida.

Muitas vezes, a sociedade e a geração mais velha pouco fazem para esclarecer valores e dar ajuda prática. Talvez não seja surpreendente que muitos adolescentes lutem com a sensação de vazio interior, se sintam confusos e experimentem tensões interpessoais e ansiedade.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A ADOLESCENCIA

O conceito de adolescência, como o conhecemos, só surgiu na literatura sobre criação de filhos no final do século dezenove. A palavra “adolescente” não aparece em nenhum lugar da Bíblia e é bem possível que os autores bíblicos não pensassem na adolescência como uma das fases do desenvolvimento. Como vimos no capítulo anterior, infância e juventude são mencionadas frequentemente na Bíblia, mas não temos nenhuma indicação de quando essa fase termina. O fato de ter sido dado ensino bíblico às crianças implica que elas eram suficientemente maduras para entender e aceitar. Portanto, os ensinamentos bíblicos a respeito das crianças¹⁴ se aplicam, sem dúvida, às “crianças” adolescentes.

A Bíblia também fala de homens e mulheres “jovens”. O escritor de Eclesiastes, por exemplo, diz aos jovens para serem felizes: “Alegra-te, jovem, na tua juventude, e recreie-se o teu coração nos dias da tua mocidade; anda pelos caminhos que satisfazem ao teu coração e agradam aos teus olhos; sabe, porém, que de todas estas cousas Deus te pedirá conta. Afasta, pois, do teu coração o desgosto e remove da tua carne a dor, porque a juventude e a primavera da vida são vaidade.”¹⁵

Os jovens são retratados na Bíblia como sonhadores que têm força, são capazes de incorporar a Palavra de Deus em sua vida, são capazes de vencer a Satanás e espera-se que sejam submissos aos mais velhos, tenham domínio próprio e saibam se humilhar “sob a poderosa mão de Deus, para que ele, em tempo oportuno, vos exalte, lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.”¹⁶ Essas poucas frases, bem como os ensinamentos da Bíblia inteira, podem ajudar os conselheiros a orientar os adolescentes.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS NA ADOLESCÊNCIA

Ao descrever os adolescentes de hoje, um especialista concluiu que “em geral, os dados não apresentam um retrato de preocupações cada vez maiores. Ressalto este ponto porque os adolescentes são extremamente vulneráveis a influências externas. Se os retratamos na mídia e nas comissões legislativas como patológicos, drogados, bêbados e agressivos, corremos o risco de afastar um número maior ainda de jovens e de estimulá-los, involuntariamente, a atender nossas piores expectativas.”¹⁷ Se os pais, professores e conselheiros procurarem o pior e esperarem o pior dos adolescentes, pode ser que encontrem isso mesmo e, sutilmente, acabarão encorajando esses jovens a praticar tudo aquilo que mais tememos e que desejamos que evitem.¹⁸

A sociedade adolescente muda rapidamente e a maioria dos adultos não consegue entender os jovens de hoje. Contudo, apesar dessas mudanças, há questões que sempre preocupam os adolescente, independentemente da época em que vivem.

1. Alterações físicas. O estirão do crescimento, problemas de pele, excesso de peso, cansaço periódico, surgimento de pêlos no corpo, mudança do tom de voz e outras alterações físicas podem influenciar psicologicamente os adolescentes. Relatórios recentes indicam que os adolescentes, em geral, não têm boa saúde; muitos estão fora de forma, com sobrepeso e fisicamente inaptos, vítimas da falta de exercício e de hábitos alimentares inadequados.¹⁹ Numa época em que é importante parecer atraente, o desenvolvimento físico de um adolescente pode trazer dificuldades e aborrecimentos, principalmente se as mudanças biológicas são muito gritantes ou se o amadurecimento é lento. Os adolescentes que amadurecem tarde costumam ser tratados como crianças, tanto pelos colegas, quanto pelos adultos. Isso pode acarretar problemas no ajustamento social e sentimentos de rejeição. Embora esses efeitos geralmente possam ser superados, alguns jovens carregam suas inseguranças e desajustes até a idade adulta.

2. Mudanças na área sexual. Embora as mudanças na área sexual durante a adolescência sejam esperadas, a maioria dos jovens sofre de ansiedade a respeito das alterações físicas de seu corpo e do aumento dos impulsos sexuais, e não sabem direito qual deve ser o seu comportamento sexual. As fantasias sexuais, masturbação, carícias amorosas mais intensas e relações sexuais entre adolescentes podem gerar culpa. Fixações em pessoas do mesmo sexo podem

provocar medo do homossexualismo. O contato íntimo com os outros pode aumentar o medo de contrair AIDS ou doenças venéreas. O súbito crescimento físico pode gerar confusão sobre a própria identidade e incertezas sobre como um adulto, homem ou mulher, deve se comportar. Os encontros podem ser temidos e desejados, ao mesmo tempo. Por causa da liberdade sexual da sociedade moderna, do acesso fácil a vídeos eróticos e de sexo explícito, da relutância de certos pais em dar orientação sexual aos filhos,²⁰ e das oportunidades frequentes de se envolver em experimentação sexual impulsiva, o adolescente pode acabar perdendo o autocontrole e tendo que enfrentar a culpa, a gravidez e os traumas emocionais decorrentes.

3. Alterações no relacionamento interpessoal. Como vimos, a adolescência é um período em que ocorrem mudanças no relacionamento com os pais, colegas e outros membros da sociedade. Para o adolescente, é importante ser querido e aceito pelos colegas, especialmente os do sexo oposto. Mas, apesar de estarem se afastando progressivamente do controle paterno, os jovens precisam sentir que o ambiente em que vivem é estável. Quando não há uma orientação clara por parte dos pais, ou quando o mundo interior e o exterior se mostram igualmente instáveis, os adolescentes se sentem confusos, ansiosos e irritados.

4. Mudanças nos valores, na moral e nas crenças religiosas. Antes de entrar na adolescência, os jovens podem aceitar os padrões paternos sem questionar muito. Porém, à medida que vão crescendo, começam a questionar os pontos de vista de seus pais, e os colegas passam a ter uma influência maior na formação das crenças e valores. Muitas vezes, o jovem não recebe nenhuma ajuda durante o processo de esclarecimento do sistema de valores, a não ser de amigos tão confusos quanto ele. As dúvidas sobre religião, o decréscimo nas atividades relacionadas com a igreja e a adoção de uma outra religião (pelo menos temporariamente) são comuns na adolescência, gerando angústia nos pais e líderes da igreja.

Estudos comprovam que os valores e crenças comumente aceitos por uma geração podem ser muito diferentes dos valores das pessoas que acabaram de sair da adolescência.²² Nos últimos anos, por exemplo, as atitudes em relação a sexo têm mudado (talvez por causa do medo da AIDS),²³ e tem havido mudanças nas crenças a respeito do papel da mulher na sociedade, do uso de drogas e da importância do sucesso profissional. Muitas dessas e outras mudanças de valores parecem afetar o país inteiro e algumas refletem transformações no pensamento e no comportamento dos adultos. Estudos recentes demonstraram, por exemplo, que a família americana “começou a se eximir da responsabilidade em relação aos jovens, da mesma forma que anos antes renunciou à maior parte de suas responsabilidades em relação aos idosos.” Dois terços dos pais americanos querem “ser livres para viver sua vida, mesmo que isso signifique passar menos tempo com seus filhos.” Se essa tendência permanecer, os especialistas temem que os adolescentes deixem de herdar dos pais um sistema de valores coerente. Em vez disso, os jovens terão que recorrer à mídia, aos colegas e a outros recursos aleatórios para modelar suas crenças futuras.²⁴ Se isso acontecer, os conselheiros terão uma responsabilidade ainda maior de ajudar as pessoas a estabelecer e esclarecer seu sistema de valores.

A questão se complica mais ainda por causa das diferenças culturais. Recentemente, por exemplo, uma comparação feita entre a juventude “tradicional” e a de origem hispânica revelou várias diferenças de valores. A cultura dominante exalta a juventude, mas a hispânica tradicionalmente respeita a experiência dos idosos. Os grupos de colegas e amigos têm uma influência maior na cultura hegemônica; os jovens hispânicos são mais influenciados pela família. A competição e as realizações individuais são recompensadas na cultura dominante; nas famílias

hispânicas, estimula-se a cooperação e a interdependência. Estas e outras diferenças culturais podem aumentar o conflito de valores nos adolescentes oriundos de minorias, que querem se enquadrar em ambas as culturas.²⁶

As culturas religiosas também geram tensões nos jovens. Há muitos anos, uma certa denominação organizou uma conferência e programou uma reunião para discutir o problema dos adolescentes de hoje. Os tópicos para discussão foram selecionados por adultos e acabaram não interessando os participantes adolescentes. Quando pediram aos adolescentes que dissessem quais eram suas verdadeiras preocupações, eles expressaram frustrações que provavelmente ainda existem. Muitos sentiam que:

- Os pais crentes e os líderes da igreja não fazem ideia das imensas pressões e problemas que os adolescentes enfrentam hoje em dia, inclusive as coações em relação às drogas e ao sexo.
- A aparente conformidade aos valores dos adultos é geralmente considerada uma prova de maturidade espiritual quando, na verdade, pode ser apenas um sinal de que o jovem não quer “bater de frente” com a família, fazendo perguntas ou manifestando suas dúvidas.
- Os pais cristãos não ajudam os filhos a ter uma atitude sadia e realística em relação ao sexo.
- Os adultos não demonstram confiança nos adolescentes, pois não deixam que eles assumam responsabilidades *reais*.
- Muitas pessoas da igreja não demonstram nenhum interesse por importantes questões econômicas, políticas, sociais e de saúde.
- Muitas vezes existe uma disparidade entre as respostas ensaiadas e a realidade da vida diária dos cristãos mais velhos.²⁸

Essas conclusões não são baseadas em nenhum estudo científico, mas mostram algumas das questões morais que preocupam os adolescentes. Cristãos adultos conscientes, inclusive os conselheiros, reconhecem que podemos estar ignorando assuntos que incomodam os adolescentes quando procuramos responder perguntas que não interessam a eles.

5. *A caminhada em direção à independência.* Como vimos, a adolescência é um período de crescimento em direção à maturidade. Conscientes de que não são mais crianças, os adolescentes querem liberdade em grandes doses, mas lidam melhor com ela quando a recebem em quantidades pequenas, que vão aumentando com o tempo. O que os jovens querem, e pensam que conseguem aguentar, geralmente difere do que os pais querem ou estão dispostos a dar. Isso pode provocar tensão, frustração, rebeldia e permanentes disputas pelo poder. Um velho clichê diz que, para os pais é mais fácil dar aos filhos raízes do que asas.

6. *Adquirindo habilidades e construindo a autoestima.* James Dobson afirma que os adolescentes não se sentem bem consigo mesmos se não tiverem beleza física, inteligência (o que às vezes se traduz nas boas notas do boletim) e dinheiro. Essas três qualidades raramente andam juntas e isso leva o adolescente a se autocondenar, a achar que é socialmente incompetente, que é um fracasso na escola e nos esportes, e que também falha na área espiritual. Esses sentimentos se intensificam quando o jovem é criticado, rejeitado pelo grupo ou não consegue realizar uma tarefa importante.

Os problemas de autoestima às vezes surgem porque o adolescente não tem suficiente traquejo social. Todos nós precisamos aprender a enfrentar o estresse, a estudar com eficiência, a gerenciar nosso tempo, a interagir adequadamente com os outros, a nos relacionarmos com o sexo oposto e a lidar com o dinheiro. Essas são algumas das técnicas de sobrevivência que os indivíduos têm que aprender para se dar bem na vida.³⁰ Quando os adolescentes têm oportunidades limitadas de aprender essas habilidades, o ajustamento à vida pode ser muito mais difícil.³¹

7. *Preocupações com o futuro.* O fim da adolescência é considerado um período de “moratória psicossocial”, em que os jovens têm a liberdade de testar várias composições psicológicas e sociais, enquanto tentam encontrar seu nicho na sociedade. Contudo, mesmo durante esse período, muitos adolescentes mais velhos se sentem pressionados a tomar decisões sobre a carreira profissional que vão seguir, o curso universitário que escolherão, seus valores, estilo de comportamento e o que vão fazer da vida. Nessa idade, nenhuma decisão é permanente e é possível mudar mais tarde, pelo menos na nossa sociedade. Apesar disso, algumas decisões podem ter implicações pelo resto da vida. Saber disso cria pressões e gera ansiedade nas pessoas que querem tomar decisões corretas.

OS EFEITOS DOS PROBLEMAS NA ADOLESCÊNCIA

Embora a maioria dos adolescentes *tenha* uma vida adulta normal (às vezes, para espanto de seus atormentados pais), as pressões da adolescência cobram um preço. As inseguranças, sentimentos de culpa, inferioridade, solidão e rejeição podem perdurar durante muito tempo na idade adulta e, para muitos jovens, os problemas da adolescência se fazem sentir muito antes da idade adulta.

1. *Guardando os problemas para si.* Alguns adolescentes lutam sozinhos com suas dificuldades. Entre os problemas que podem surgir, encontram-se: solidão, fantasias, alienação ou distanciamento dos amigos, apatia, abandono de interesses e atividades, ou um permanente tumulto interior, que pode se manifestar através de doenças psicossomáticas, ansiedade, fracasso escolar, ou distúrbios emocionais e comportamentais mais sérios. A depressão, a ansiedade e as mudanças inexplicáveis de humor ou comportamento são comuns na adolescência, mas não são patológicas, a menos que se prolonguem ou sejam muito intensas. Mais comuns ainda são as reações de ajuste da adolescência, que ocorrem em resposta ao estresse e são caracterizadas por irritabilidade, depressão persistente, crises de mau humor e momentos em que o jovem fica calado e pelos cantos.¹

2. *Exteriorizando os problemas.* Os adolescente geralmente exteriorizam seus problemas através de ações socialmente impróprias que têm por objetivo resistir aos pais e demonstrar independência. Beber até cair, usar drogas, mentir, roubar, cometer outros crimes, andar em “gangues” e outras formas de delinquência ou rebeldia dão ao adolescente uma sensação de poder e de independência. Além disso, proporcionam um meio de desafiar a autoridade, chamar a atenção e conquistar a aceitação dos amigos, a maioria dos quais também pode estar expressando seus problemas em ações semelhantes.

Às vezes, essa representação assume outras formas. Fracassar na escola ou rejeitar as crenças religiosas e padrões morais dos pais podem ser formas de expressar independência. Suicídios, assassinatos e acidentes de automóvel (geralmente resultantes de excesso de velocidade

ou da combinação de álcool e direção), são atualmente as maiores causas de óbitos entre adolescentes e adultos jovens. Todos esses atos de violência podem ser formas de desafiar o sistema e expressar sua supremacia. Além disso, a experimentação sexual, inclusive o ato sexual, torna-se muitas vezes um meio de os adolescentes agirem como adultos e conseguir a aprovação dos colegas.

Os adolescentes sofrem uma tremenda pressão da sociedade para se iniciar no sexo. Às vezes, o comportamento sexual não é uma forma de reação, mas sim uma tentativa de vencer inibições, estabelecer relacionamentos significativos, provar a própria masculinidade, aumentar a autoestima e fugir da solidão. Entretanto, de acordo com um estudo realizado pela universidade de Harvard, a permissividade sexual tem gerado entre os jovens “sentimentos de culpa disseminados”, sentimentos de desprezo por si mesmos e desvalorização pessoal, relacionamentos vazios e preocupações de estarem usando os outros, ou sendo usados, como meros objetos sexuais. Tudo isso tem sido acompanhado por uma verdadeira epidemia de doenças venéreas e um rápido aumento dos casos de gravidez indesejada.³⁵

Este aumento do número de ocorrências de gravidez entre adolescentes tornou-se um grave problema nacional. A preocupação da sociedade não diz respeito apenas ao cuidado e bem estar dos bebês, mas existem fortes evidências de que, comparados aos seus colegas, os pais adolescentes têm menor grau de instrução, ganham menos, têm empregos de menor prestígio, sentem menor satisfação no trabalho e apresentam uma taxa maior de divórcios e novos casamentos.³⁶ Quando comparados com outras crianças da mesma idade, os filhos de pais adolescentes apresentam níveis mais baixos de desenvolvimento cognitivo, rendimento escolar, desenvolvimento emocional e habilidades sociais.³⁷ É claro que esses resultados negativos podem não ser devidos, exclusivamente, a gravidez precoce, mas o contraste entre os adolescentes que são pais e os que não são é suficientemente grande para levar à conclusão de que a gravidez precoce pode alterar radicalmente todo o futuro educacional, profissional, social e conjugal de um jovem. É claro que este é um efeito duradouro das ações de um adolescente em resposta aos seus impulsos sexuais.

3. Fugir dos problemas. Todo ano, um grande número de adolescentes (em sua maioria, mulheres, entre os quinze e os dezessete anos) fogem de casa. Muitos desses jovens estão frustrados na escola, têm dificuldades de comunicação, brigam com os pais, sofrem de baixa autoestima, têm familiares violentos, são impulsivos, ou têm problemas com os jovens da mesma idade. Muitos vêm de lares disfuncionais e há evidências de que um em cada sete foi expulso de casa.³⁸

Sair de casa não é a única forma de fugir. Alguns se retiram do mundo psicologicamente, com ou sem a ajuda do álcool e das drogas. Outros, tentam fugir tirando a própria vida. Nos últimos anos, a taxa de suicídios entre os adolescentes vem aumentando e, como vimos, o suicídio se tornou uma das maiores causas de mortes entre adolescentes. Tentativas de suicídio geralmente indicam um desejo real de morrer, mas, algumas vezes, o jovem está pedindo socorro. As pressões sociais, o exemplo de outros jovens que tentaram o suicídio, a depressão, os problemas com a autoestima e até o fato de ter algum talento especial⁴⁰ podem levar ao suicídio. Além disso, para o psiquiatra Robert Coles, a causa pode ser moral e espiritual. A adolescência é uma fase de mergulho na alma – diz Coles – e, quando não há oportunidades de meditar sobre as questões fundamentais da vida, o indivíduo se desespera e tenta o suicídio.⁴¹

Como veremos no capítulo 31, a autodestruição assume formas sutis. Jovens atletas, por exemplo, algumas vezes constroem seu senso de identidade e amor próprio em função de suas habilidades e desempenho esportivo. Se um desses jovens é retirado do time, ou se sofre um acidente que acaba com sua carreira, os efeitos podem ser devastadores. O jovem pode apresentar depressão, ira, confusão, baixa autoestima e sentimentos de rejeição.⁴² As vezes, o indivíduo começa a extravasar sua raiva agredindo os outros ou se entrega a comportamentos autodestrutivos, tais como beber em excesso, usar drogas ou outras formas de fuga irresponsável.

4. Enfrentando os problemas. Nem todos os adolescentes guardam, extravasam ou fogem dos problemas. Muitos enfrentam os desafios de frente, conversam sobre eles com os amigos ou com um adulto em quem confiam, lêem a respeito do estresse na adolescência, reagem aos fracassos se empenhando mais da próxima vez, aprendem com seus erros e atravessam a adolescência com relativa facilidade. Esses jovens e seus pais poderiam se beneficiar de um aconselhamento preventivo, educativo e de apoio, mas raramente procuram esse tipo de assistência. O que os conselheiros cristãos mais recebem em seus consultórios são pessoas com problemas de ajuste mais graves, que afetam a eles mesmos, às suas famílias e à sociedade de forma mais intensa.

O ACONSELHAMENTO E OS PROBLEMAS DA ADOLESCÊNCIA

Os problemas dos adolescentes podem ser tratados de duas maneiras: aconselhando o adolescente e ajudando os pais. Em ambos os casos, o conselheiro precisa mostrar que tem amplo conhecimento das questões que perturbam os adolescentes e das tensões que se formam dentro deles e nas suas famílias. Muitas vezes, os pais e os adolescentes estão confusos, desapontados e feridos pelas tensões interpessoais que se criaram e pelos sofrimentos que estão atravessando. Em muitos casos, existe raiva, perda da autoestima, ansiedade pelo futuro e sentimentos de culpa em relação ao passado. O conselheiro que entende e aceita esses problemas sem tomar partido de nenhum dos lados pode ter um grande impacto sobre pais e filhos. O impacto pode ser ainda maior se o conselheiro for sensível, calmo, compassivo e seguro o bastante para tolerar críticas e adulações, às vezes na mesma sessão de aconselhamento. Os adolescentes e seus pais precisam de uma pessoa atenciosa, sensata e autoconfiante que represente um “porto” de calma e orientação em tempos de tormenta.

1. Aconselhando os pais. No capítulo 11, apresentamos formas de ajudar os pais a lidar com os problemas dos filhos. A maioria desses princípios também se aplica quando aconselhamos pais de adolescentes, mas há algumas outras diretrizes que é bom considerar.

(a) Apoio e encorajamento. Quando surgem problemas com os adolescentes, os pais costumam achar que são os culpados, que não são bons pais ou que vai acabar acontecendo uma desgraça com os filhos. Os conselheiros não ajudam quando ignoram ou dão uma explicação simplista para esses sentimentos. Por outro lado, restaurar a confiança e encorajar os pais pode ajudar muito. Quase todas as crianças – até mesmo os filhos de pais quase perfeitos – passam por períodos de raiva, rebeldia, retraimento, depressão e críticas. Há algumas páginas atrás, ressaltamos que Deus, o único Pai perfeito, teve filhos que se rebelaram contra ele.⁴⁴ Pode ser reconfortante para os pais saber que Deus compreende suas lutas.

Também é bom lembrar aos pais que eles não são as únicas pessoas que influenciam o comportamento dos adolescentes e jovens. Em casa, os pais precisam relaxar, ouvir e tentar entender seus adolescentes. Mais importante ainda é buscar a ajuda e orientação divinas todos os dias, pois ele nos guia e sabe a melhor maneira de lidar com os problemas, até mesmo no que se refere aos adolescentes.

(b) Aconselhamento familiar. Não devemos culpar os pais por todos o estresse dos adolescentes, mas isso não significa que eles não tenham falhas. Quando um adolescente, ou outro membro da família, está enfrentando dificuldades, geralmente a verdadeira raiz do problema são as disfunções familiares. Quando os pais têm sérios problemas conjugais, por exemplo, os filhos podem expressar sua apreensão em ações, fugir de casa ou desenvolver outros comportamentos extravagantes. Isso distrai os pais de seus conflitos, pois eles se unem para resolver os problemas do adolescente e, às vezes, proporciona ao adolescente um meio de escapar de uma situação doméstica intolerável.

Alguns conselheiros pedem que toda a família vá ao aconselhamento, mesmo quando o adolescente é que é identificado como causador dos problemas. A pessoa problemática pode estar, na verdade, refletindo problemas domésticos mais sérios. Em alguns casos, se conseguimos ajudar a família a funcionar melhor, os problemas do adolescente melhoram sensivelmente.⁴⁵

(c) Estabelecimento de limites. Alguns conflitos familiares na adolescência surgem porque o adolescente quer mais liberdade do que os pais estão dispostos a dar, pelo menos naquele momento. Quando os adolescentes reagem negativamente à imposição de limites, os pais podem reagir de diversas maneiras. Alguns começam a se perguntar se estão sendo rígidos e exagerados. Outros se sentem ameaçados e subjugados. Há, ainda, os que reagem encurtando ainda mais as rédeas e recusando-se a negociar ou ceder. Muitos duvidam de sua competência como pais.

Em vez de ceder às exigências do adolescente (uma ação que, geralmente, traz mais exigências), os pais podem ser ajudados a reconhecer que todos os membros da família têm direitos. Para assegurar esses direitos, alguns limites precisam ser estabelecidos e mantidos, apesar das pressões do adolescente ou da vizinhança. Porém, é necessário que haja flexibilidade, bom nível de comunicação e ponderação. Através de suas próprias palavras e ações, os pais podem demonstrar amor, aceitação e respeito um pelo outro e por todos os membros da família. Esse exemplo costuma dar muito melhor resultado do que as reclamações, as críticas ou os conselhos. A medida que os adolescentes vão ficando mais velhos, devem receber mais liberdade, mas o respeito aos direitos e interesses de todos deve ser sempre enfatizado. Os conselheiros podem ajudar os pais a estabelecer limites que sejam práticos, sensíveis às necessidades dos jovens, e respeitem os padrões bíblicos. Algumas vezes, o pai ou mãe sabe o que fazer, mas precisa de alguém de fora que lhe dê apoio, principalmente em períodos de estresse familiar.

(d) Orientação espiritual. Merton Strommen é um pesquisador que passou muitos anos estudando adolescentes e seus pais.⁴⁶ Algumas de suas pesquisas levaram-no a concluir que os adolescentes tendem a rejeitar a religião da família quando a fé dos pais se baseia em regras, e não nas virtudes cristãs da aceitação e do perdão. Se os pais são rígidos e legalistas, ou se a família é muito preocupada com status, com sua posição aos olhos da vizinhança e com a competição, a probabilidade de que os jovens venham a se rebelar é maior. Em alguns casos, essa postura dos pais é uma máscara que esconde insegurança e ansiedade. Prestar aconselhamento nessas áreas pode ser útil, mas também é bom ajudar os pais a crescer espiritualmente,

desenvolver valores bíblicos e ter um estilo de vida cristãos coerente. Esse tipo de aconselhamento beneficia não só os pais, mas todo os membros da família, que são ajudados indiretamente.

2. *Aconselhando adolescentes.* Talvez a tarefa mais difícil no aconselhamento de adolescentes seja estabelecer uma relação de confiança e ajudar os jovens aconselhados a reconhecer que precisam de ajuda. Alguns aconselhados vêm procurar ajuda voluntariamente, mas, geralmente, o adolescente não vê necessidade de aconselhamento e só vai porque foi mandado pelos pais, por um professor ou pelo juiz. Quando isso acontece, o conselheiro é visto como um aliado dos pais e o adolescente resiste desde o princípio.

(a) Construindo um bom relacionamento. Honestidade e respeito, misturados com compreensão e firmeza são elementos importantes, principalmente no início do aconselhamento. Se houver resistência, aborde o assunto sem rodeios e dê ao aconselhando oportunidade de responder. Você pode começar perguntando: “Por que você veio até aqui?” Se o aconselhando não responder, você pode dizer: “Bem, alguém deve ter achado que você precisava conversar comigo. Tenho certeza de que você tem alguma ideia sobre os motivos dessa pessoa.” Demonstre respeito pelo aconselhando e evite fazer perguntas de um modo que dê a impressão de crítica ou julgamento. Isso só serve para aumentar a resistência e colocar o adolescente ainda mais na defensiva. Procure focalizar a discussão em questões concretas específicas, ouça atentamente o que o adolescente tem a dizer, permita que ele expresse seus sentimentos e, de vez em quando, comente o que está acontecendo durante a entrevista, em termos emocionais. As afirmações “parece que você está mesmo com muita raiva” e “acho que você está muito confuso agora” são exemplos de comentários que estimulam a discussão de sentimentos. Procure fazer isso de maneira informal e relaxada, como numa conversa.

(b) *Transferência.* Como observamos anteriormente, esta palavra se refere à tendência que alguns indivíduos têm de transferir os sentimentos que tiveram em relação a uma pessoa no passado para outra pessoa com quem lidam no presente. Por exemplo, um jovem aconselhando que odeia o pai pode transferir seu ódio para o conselheiro. É preciso que este reconheça que muitas vezes será tratado com hostilidade, desconfiança, medo ou elogios simplesmente porque lembra um outro adulto. Em alguns casos, o conselheiro pode achar necessário discutir esses mecanismos de transferência com o aconselhando, pois isso pode fazer com que ele tire conclusões úteis e pare de se comportar de determinadas maneiras durante a sessão de aconselhamento.

Lembre-se de que você é um conselheiro e procure não agir como se fosse o pai, o ídolo ou outro indivíduo com quem está sendo comparado. Além disso, fique atento com relação à tendência do conselheiro ver semelhanças entre o aconselhando e uma outra pessoa. Esse mecanismo é chamado de *contratransferência*. Por exemplo, se uma adolescente lembra sua própria filha, ou se um aconselhando faz você lembrar daquele garoto encrenqueiro da rua, seus sentimentos em relação a essas pessoas podem ser transferidos para o aconselhando e interferir na sua objetividade profissional. É melhor não revelar isso ao aconselhando, mas pode ser útil conversar a respeito com um outro conselheiro.

(c) *Identificando o problema.* É difícil ajudar quando não se consegue identificar o problema. Como os adolescentes às vezes não admitem que têm problemas, o aconselhamento de torna um desafio. Em vez de tentar classificar ou diagnosticar problemas, é melhor incentivar os adolescentes a falar sobre a escola, suas atividades de lazer, seus interesses, seus gostos, pais,

amigos, planos para o futuro, religião, namoro, sexo, preocupações e assuntos semelhantes. Comece com itens que não façam o aconselhando se sentir muito ameaçado (por exemplo, “fale sobre sua escola, ou sua família”; “conte alguma coisa que aconteceu recentemente e chamou sua atenção”) e, depois, passe para áreas mais delicadas. Tenha o cuidado de mostrar que está prestando atenção. Procure ser amigo, em vez de inquisidor. Talvez seja necessário fazer algumas perguntas gerais para iniciar o processo, mas depois que o aconselhando começar a falar, e se você demonstrar disposição de entendê-lo, o mais provável é que ele comece a revelar seus temores, sentimentos, pensamentos, preocupações, impulsos, tensões interpessoais, mecanismos de defesa e outros detalhes importantes.

(d) Estabelecendo alvos. Quando você tiver conseguido ganhar a confiança do adolescente, comece a identificar os problemas e procure descobrir por que os planos de ação anteriores falharam. É bom estabelecer alguns alvos. Num dos capítulos anteriores, falamos sobre alvos como entender a si mesmo, comunicar-se melhor com os outros, ajudar a adquirir habilidades ou mudar de comportamento, dar apoio e estimular o crescimento espiritual. Esses alvos não se aplicam só aos adultos, mas também aos adolescentes.

Em qualquer situação de aconselhamento, os alvos devem ser os mais específicos possíveis. Se você e o aconselhando têm alvos diferentes, essa discrepância deve ser resolvida. Em seguida, quando alvos claros e mutuamente aceitáveis tiverem sido estabelecidos, o aconselhando pode ser ajudado a fazer algo para atingi-los. Este é um estágio crucial no aconselhamento: um ponto crítico, onde a probabilidade de ocorrer um fracasso no processo de aconselhamento é maior. Concordar a respeito das metas pode ser fácil para todo mundo, mas fazer as mudanças necessárias para atingir essas metas é muito mais difícil.

No fim das contas, o conselheiro cristão procura ajudar os jovens a alcançar a maturidade, tornando-se adultos, honram a Cristo com sua vida, crenças, serenidade interior e relacionamentos interpessoais. Para ajudar os aconselhados a alcançar esse alvo, é necessário concentrar esforços nos problemas mais imediatos. Algumas vezes, isso é feito dando orientação constante ao adolescente enquanto ele vai mudando sua maneira de pensar, seus pontos de vista e seu comportamento. Em outras ocasiões, o conselheiro pode recorrer ao aconselhamento em grupo. Isso pode ser particularmente útil para adolescentes que têm problemas interpessoais, apresentam tendência de se retrair ou enfrentam problemas semelhantes aos outros membros do grupo, tais como abusos familiares, alcoolismo de um dos pais, ou um parente com uma doença terminal. Os relacionamentos e as trocas mútuas que ocorrem no aconselhamento em grupo podem dar apoio e ensinar aos adolescentes a importante lição de como se relacionar bem com os outros. Muitas vezes, essa terapia lhes dá a libertação de que precisam para poderem chegar ao crescimento espiritual, através do qual obterão as respostas fundamentais para os problemas da vida.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS DA ADOLESCÊNCIA

Todo mundo sabe que o pintinho tem que se esforçar para quebrar a casca do ovo. Se um observador compreensivo quiser ajudar quebrando a casca, a avezinha sai mais depressa, mas não passa pela experiência do esforço pessoal nem adquire a força necessária para enfrentar as dificuldades da vida.

Os adolescentes são parecidos com os pintinhos. Pode ser doloroso e difícil se libertar das amarras da infância, mas, a cada novo desafio, o adolescente adquire confiança, competência e conhecimento, mesmo quando fracassa. Os pais e outros adultos compreensivos às vezes tentam impedir que os problemas aconteçam e querem proteger os adolescentes das dificuldades da vida, mas isso, além de impossível, é uma maneira errada de educar uma criança. Em vez disso, devemos procurar ajudar o jovem a amadurecer, sem ter que sofrer as consequências dolorosas e desnecessárias de violações da lei, imoralidade sexual, graves transtornos emocionais, fracasso escolar, conflitos interpessoais e perda da fé. Os conselheiros e outros líderes da igreja têm várias maneiras de ajudar os pais a se prepararem para a adolescência dos filhos, e de ajudar os jovens a amadurecer sem cair em muitas armadilhas dolorosas da adolescência.

1. *Construindo um alicerce espiritual.* Alguém já disse que a melhor época para se preparar para a adolescência é, pelo menos, dez anos antes de ela começar. Quando os problemas surgirem, os filhos saberão como enfrentá-los, honesta e imediatamente, se os pais os prepararam através do ensino de técnicas de comunicação, do respeito mútuo, da consideração pelos outros, e de uma atitude aberta em relação aos problemas.

Esse treinamento é de especial importância no âmbito espiritual. Os adolescentes não se deixam impressionar pelo legalismo teológico ou por uma religião em que as pessoas falam muito, mas não praticam. O impacto sobre eles é muito maior quando os pais *mostram* que sua fé é vital, caracterizada por um compromisso sincero com Jesus Cristo e pela disposição de adorá-lo e servi-lo, diariamente. Quando os pais aprendem a crescer espiritualmente, há mais amor, estabilidade, aceitação e perdão dentro do lar. Isso cria um alicerce forte sobre o qual os adolescentes podem construir sua vida, formular valores, resolver problemas e planejar o futuro.

2. *Educação.* Vários programas educacionais foram desenvolvidos para ensinar aos adolescentes sobre os perigos do consumo de álcool e drogas, do sexo livre e assuntos correlatos. Essas informações podem ser muito úteis, mas os adolescentes geralmente sabem (ou pensam que sabem) mais sobre drogas e sexo que o professor. Muitas vezes, o conhecimento dos fatos é esquecido diante da pressão dos colegas ou da emoção de se arriscar. Recomendar que os adolescentes digam não às drogas é um alvo louvável, mas *slogans* como esse não ajudam quase nada se a pessoa não aprendeu *como* dizer não diante das pressões. Os esforços educacionais para evitar o suicídio entre adolescentes podem ser construtivos, mas só se o suicídio não for mais retratado como algo glamoroso, se os alunos receberem informações reais sobre o suicídio e se aprenderem como enfrentar as pressões de modo menos destrutivo.³⁰

Os programas educacionais sobre sexo, drogas e saúde não precisam ser abandonados, mas alguns seriam mais eficazes se não fossem ministrados por professores, mas sim por pessoas que passaram pelo sofrimento do vício das drogas e da promiscuidade sexual. Mais importante ainda é levar em conta os padrões morais, os valores e os ensinamentos bíblicos sobre o que é certo e o que é errado. Esses problemas precisam ser discutidos franca e abertamente, de preferência em casa e antes que surjam inesperadamente na vida do jovem. Além disso, é preciso ajudar o adolescente a receber amor e aceitação, para que ele não sinta tanta necessidade de procurar uma válvula de escape na euforia das drogas, no sexo imoral e nas tentativas de suicídio.

Os pais crentes e os líderes das igrejas presumem, geralmente, que Deus irá proteger nossos filhos, se orarmos por eles regularmente. Essa conclusão é válida, mas às vezes ela se torna uma desculpa para ignorar os problemas decorrentes do amadurecimento e não fazer

nada a respeito das pressões que os adolescentes sofrem diariamente. Com certeza, é válido concluir que Deus às vezes atende às nossas orações e protege nossos filhos adolescentes, através do ensino moral e das palavras de alerta que vêm dos pais e professores cristãos. No entanto, esse ensino não acontece, se assuntos como relações sexuais, controle da natalidade, álcool, masturbação, gravidez na adolescência e vício de drogas nunca são mencionados. Mas, se falamos sobre essas questões abertamente antes que surjam, será possível discuti-las novamente, quando as tentações forem grandes.⁴⁹

3. Exemplo familiar e estabilidade. O exemplo dos pais é um dos fatores preventivos mais importantes na vida do adolescente. Como os pais enfrentam o estresse, resolvem as diferenças e reagem diante das tentações? Seu casamento é estável? Será que a família é um porto seguro nos momentos de dificuldade e um lugar de certezas quando o mundo lá fora parece confuso? Estimular casamentos melhores é uma das principais armas de que a igreja dispõe para evitar os problemas dos adolescentes. É importante, também, encorajar os pais a dar amor a seus filhos, aceitá-los do jeito que são, procurar compreendê-los, ressaltar seus pontos fortes e evitar as constantes reclamações. Os conselheiros podem ajudar os pais a perceber que, se eles deixarem passar pequenos aborrecimentos, terão mais chance de serem ouvidos quando tiverem que impor limites em assuntos de maior importância.

4. Apoio interpessoal. A maioria das igrejas sabe o quanto é importante o apoio e o encorajamento dos colegas, na adolescência. É claro que a rebeldia, o vício das drogas e a imoralidade entre adolescentes ocorre na igreja e nos grupos ligados à igreja; entretanto, a igreja pode ter um impacto maior na prevenção desses problemas se amigos e líderes sensíveis se dispuserem a abrir um espaço para a discussão de problemas reais, derem apoio social e emocional, ajudarem os jovens a ter diversão sadia, ajudarem a aumentar a autoestima e cuidarem da orientação espiritual e do ensino religioso. Servir de modelo, como vimos, é uma das formas mais eficientes de ensinar os adolescentes. Se os crentes mais velhos puderem servir de modelo, procurando conhecer os adolescentes e conquistando o seu respeito, isso pode ter uma influência significativa no desenvolvimento desses jovens. Nenhum conselheiro deve subestimar a importância dos líderes da juventude e das organizações de jovens.

5. Orientação. Escolher uma profissão, encontrar seu lugar na vida, aprender a namorar, desenvolver uma identidade, formular valores e decidir em que acreditar estão entre as decisões que os adolescentes precisam tomar. Ninguém pode decidir por eles, embora os pais, os conselheiros cristãos e os líderes da igreja possam dar orientação e encorajamento. As classes da Escola Dominical, os grupos de jovens e os retiros podem promover o debate e a reflexão sobre esses assuntos – e os pais também.

CONCLUSÕES SOBRE A ADOLESCÊNCIA

Não é fácil ser adolescente, nem ajudar os jovens a atravessar esse período da vida, mas, sem dúvida, tem havido um certo exagero quando se fala na crise da adolescência. Considerando as mudanças que ocorrem e todos os ajustamentos necessários, a maioria dos jovens chega à idade adulta muito bem.

Pouco antes de subir aos céus, Jesus disse aos seus seguidores que eles teriam uma tarefa básica para completar, durante sua ausência: fazer discípulos.⁵⁰ Onde isso poderia ser feito de maneira mais adequada do que em casa? À medida que as crianças crescem, os pais devem

substituir a disciplina pelo discipulado, ensinando, através da palavra e do exemplo, como seguir Jesus Cristo. Os adolescentes já estão grandes demais para surras,⁵¹ mas são bem maduros para reagir positivamente diante de recursos como a lógica, a persuasão, a justiça, o interesse, o reforço positivo, o amor, o exemplo paterno e o poder da oração. A tarefa dos pais e conselheiros não é tentar enfiar os adolescentes à força dentro de uma fôrma, mas sim ajudá-los a crescer até alcançar a maturidade cristã. Poucas tarefas poderiam ser mais importantes, desafiadoras e dar maior senso de realização do que esta.

NOTAS

1. Armand M. Nicholi, Jr., ed., *The Harvard Guide to Modern Psychology* (Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press, 1978), 519.
2. Mihaly Csikszentmihalyi e Reed Larson, *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years* (New York: Basic Books, 1984); veja também Barbara M. Newman e Philip R. Newman. *Adolescent Development* (Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1986); e M. Lerner e T. T. Foch eds., *Biological-Psychosocial Interactions in Early Adolescence* (New York: Lawrence Erlbaum Associates, 1987).
3. Joshua Fischman, "The Ups and Downs of Teenage Life", *Psychology Today* 20 (Abril 1987): 56-57.
4. Em 1904, G. Stanley Hall, um dos pioneiros da psicologia americana e primeiro presidente da Associação Americana de Psicologia, publicou um volumoso estudo em dois volumes sobre a adolescência. Ele descreveu os anos da adolescência como um período de "rumulto e estresse", e seu trabalho desencadeou literalmente milhares de pesquisas com o objetivo de ajudar as futuras gerações a entender e aconselhar os jovens.
5. Joseph Adelson, "Adolescence and the Generation Gap", *Psychology Today* 12 (February 1979): 33-37.
6. Anne C. Petersen, "Those Gangly Years", *Psychology Today* 21 (September 1987): 28-34.
7. Os números variam de um país para outro, mas nos Estados Unidos calcula-se que a maioria dos adolescentes seja sexualmente ativa. Levantamentos confidenciais mostram que a percentagem de jovens cristãos sexualmente ativos, inclusive os de igrejas evangélicas, é apenas ligeiramente menor do que o padrão nacional americano. Veja Josh McDowell, *Os Adolescentes Falam: O que Eu Gostaria que Meus Pais Soubessem Sobre Minha Sexualidade* (São Paulo: Candeia, 1997). Trad.: Neyd Siqueira.
8. Elizabeth Stark, "Young, Innocent and Pregnant", *Psychology Today* 20 (October 1986): 28-35.
9. E. R. Oetting e Fred Beauvais, "Peer Cluster Theory: Drugs and the Adolescent" *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 17-22.
10. Nicholi, *The Harvard Guide*, 532.
11. As primeiras três são chamadas de "as lições do crescimento da adolescência"; veja G. Keith Olson, *Counseling Teenagers: The Complete Christian Guide to Understanding and Helping Adolescents* (Loveland, Colo.: Group Books, 1984).
12. Todo mundo sabe que Erickson propôs o termo "crise de identidade" para descrever o maior problema que os adolescentes enfrentam. Alguns críticos argumentam que esta não é uma característica universal da juventude e, para muitos jovens, nem sequer é uma crise. E. H. Erickson. *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968).
13. "The Spirit of Youth", *Royal Bank Letter* [Canada] 66 (November/December, 1985).
14. Veja capítulo 11.
15. Ec 11.9-10 BLH.
16. At 2.17; Pv 20.29; 1Jo 2.13-14; Tt 2.4-6; 1Pe 5.5-7.
17. Estas foram as palavras de Joan Scheff Lipsitz, diretora do Centro de Estudos da Fase Inicial da Adolescência, da Universidade da Carolina do Norte, testemunhando diante da Comissão Especial para Crianças, Jovens e Famílias do Congresso americano; *apud* Jeffery Mervis, "Adolescent Behavior: What We Think We Know", *APA Monitor* 15 (Abril 1984): 24-25.

18. Charles Swindoll mostra uma atitude muito mais equilibrada em seu ponto de vista sobre os anos da adolescência: "Estou vibrando com a adolescência, e quero declarar a todos os profetas da calamidade, que dizem: "Espere só até seus filhos se tornarem adolescentes – você vai ver que *horror*", que eu nunca lamentei nem um só dia desta fase da vida deles! Sinto muito que este tipo de propaganda negativa continue a ser espalhado por aí"; citado em Jay Kesler, ed., *Parents and Teenagers* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1984), 20.
19. Ronald Kotalak, "America Awakens to Discover Its Teenagers Are Ill", *Chicago Tribune*, 11 janeiro 1987.
20. 'Por incrível que pareça, a maior parte da oposição à educação sexual nos Estados Unidos se baseia na ideia de que o conhecimento é prejudicial'; esta é a opinião de Sol Gordon, "What Kids Need to Know", *Psychology Today* 20 (October 1986): 22-26. Gordon afirma que os problemas sexuais na adolescência surgem, pelo menos em parte, porque os pais, a escola e a igreja têm falhado na orientação e educação dos jovens a respeito do sexo.
21. Cathryn I. Hill, "A Developmental Perspective on Adolescent 'Rebellion in the Church", *Journal of Psychology and Theology* 14 (Winter 1986): 306-18.
22. Veja, por exemplo, Jerald G. Bachman, "An Eye on the Future" *Psychology Today* 21 (July 1987): 6-8; J. H. Bunzel, *Challenge to American Schools: The Case for Standards and Values* (New York: Oxford University Press, 1985); e Robert Coles, *The Moral Life of Children* (New York: Atlantic Monthly Press, 1986).
23. Virginia A. Sadock, "Adolescent Sexuality", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (March 1987), 8.
24. S. Preston, "Children and the Elderly in the U.S.", *Scientific American* 251 (1984): 44-49.
25. "The Values of Americas Adolescents", *Search Institute Source* 2 (August 1986): 1-3.
26. Quest International Hispanic Advisory Committee, *Celebrating Differences: Approaches to Hispanic Youth Development* (Columbus, Ohio: Quest International, 1987).
27. Isto está demonstrado com clareza em McDowell, *O que Eu Gostaria que Meus Pais Soubessem Sobre Minha Sexualidade*. Tentei resumir e dar resposta a algumas dessas pressões em Gary R. Collins, *Give Me a Break: The How-to-Handle-Pressure Book for Teenagers* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1982).
28. Don Booth, "What Christian Kids Don't Tell Their Parents", *Eternity* (November 1976): 32-33.
29. James Dobson, *Adolescência Feliz!* (São Paulo: Mundo Cristão, 1997). Trad.: Neyd Siqueira.
30. Kearney B. Waites, "Survival Skills for Adolescents", *Christian Counselor* 2 (Spring 1987): 12-14.
31. A Quest International - Sharon Woods Boulevard, Columbus, Ohio 43229-7019) desenvolveu um programa criativo e muito eficiente, cujo objetivo é ensinar técnicas de sobrevivência aos adolescentes. Trabalhando em conjunto com o Lions Internacional, o Quest oferece agora o programa *Skills for Adolescence* anualmente, em milhares de salas de aula de todo o mundo.
32. Erikson, *Identity*, 156.
33. Para maiores informações sobre as psicopatologias da adolescência, veja Carl P. Malmquist, *Handbook of Adolescence: Psychopathology, Antisocial Development, Psychotherapy* (New York: Jason Aronson, 1978); Sherman C. Feinstein, "Identity and Adjustment Disorders of Adolescence". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry*/IV, ed. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1760-65; e Kathleen McCoy, *Coping with Teenage Depression: A Parent's Guide* (New York: New American Library, 1982).
34. Oito em cada dez mortes de adolescentes e adultos jovens são violentas. Estes números incluem as mortes acidentais e as causadas por suicídio e homicídio. Ronald Kotalak, "Violence", *Chicago Tribune*, 12 Dezembro 1986.
35. Nicholi, *The Harvard Guide*, 530.
36. Charlotte MacDonald, "The Stunted World of Teenage Parents", *Human Behavior* (January 1979): 53-55; veja também "Teenage Pregnancy", *Search Institute Source* 1 (November 1985): 1-2.
37. W. Baldwin e W. Cain, "The Children of Teenage Parents". In: *Teenage Sexuality, Pregnancy, and Childbearing*, ed. F. Furstenberg, R. Lincoln e J. Menken (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1981).

38. Colleen Cordes, "Runaways", *APA Monitor* 14 (Abril 1983). Estou evitando citar estatísticas neste livro, principalmente porque muitos leitores não moram nos Estados Unidos. Entretanto, evidências sugerem que, a cada ano, mais de um milhão de adolescentes americanos fogem de casa, ou são expulsos pelos próprios pais.
39. Beber e usar drogas, como vimos, também podem ser formas de expressar sentimentos reprimidos.
40. James R. Delisle, "Death with Honors: Suicide among Gifted Adolescents", *Journal of Counseling and Development* 64 (may 1986): 558-60.
41. Jon Anderson, "An Answer to Teenage Suicide: 'Soul Searching'", *Chicago Tribune*, 3 Maio 1987; veja também Jill M. Harkavy Friedman et al., "Prevalence of Specific Suicidal Behaviors in a High School Sample", *American Journal of Psychiatry* 144 (September 1987): 1203-6; e John Q. Baucom, *Fatal Choice* (Chicago: Moody, 1986).
42. S. R. Heyman, "Psychological Problem Patterns Found with Athletes", *Clinical Psychologist* 39 (1986): 68-71.
43. Para mais informações, veja Olson, *Counseling Teenagers*; Michael D. Stein e J. Kent Davis, *Therapies for Adolescents* (San Francisco: Jossey-Bass, 1982); Richard P. Barth, *Social and Cognitive Treatment of Children and Adolescents* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).
44. Is 1.2; para uma discussão sobre a rebeldia adolescente, escrita para pais cristãos, veja Truman E. Dollar e Grace H. Ketterman, *Teenage Rebellion: How to Recognize It, Deal with It, Prevent It* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1979).
45. Para uma discussão mais aprofundada sobre o aconselhamento familiar, veja capítulo 29.
46. Merton P. Strommen, *Five Cries of Youth* (New York: Harper & Row, 1974); e M. Strommen e A. I. Strommen, *Five Cries of Parents* (San Francisco: Harper & Row 1985).
47. Olson, *Counseling Teenagers*, 159.
48. Esta é a opinião de Pamela Cantor, presidente da Comissão Nacional para a Prevenção do Suicídio. In: "How Schools Should Treat Teen Suicide", *Chicago Tribune*, 23 Março 1987; veja também Joan Polly, *Preventing Teenage Suicide* (New York: Human Sciences Press, 1986).
49. Há muitos anos, escrevi um livro com o propósito de estimular a discussão desses assuntos na igreja e na família; veja Gary R. Collins, *Family Talk* (Ventura, Calif.: Vision House, 1978).
50. Mt 28.19,20.
51. Este é o título de um livro escrito pela ex-presidente do ministério Mocidade para Cristo, Jay Kesler, *Too Big to Spank* (Glendale, Calif.: Regal Books, 1978).

O início da idade adulta

Brent e Michelle estão na casa dos vinte anos: ele tem vinte e seis; ela está com vinte e um. Os dois frequentam a mesma igreja. Ele só está lá há alguns meses, mas ela frequenta a mesma igreja desde que nasceu, assim como a maioria de seus familiares.

A família de Brent nunca se importou muito com religião. Os pais se dizem cristãos, mas só vão à igreja uma ou duas vezes por ano (geralmente na época do Natal). Durante anos, eles acalentaram o sonho de ver Brent, seu único filho, assumindo os negócios da família, mas, ao terminar o ensino médio, ele decidiu entrar para o seminário. Depois de alguns protestos iniciais, eles acabaram aceitando a decisão do filho e até ajudaram a pagar as mensalidades.

Agora, o dia da formatura se aproxima e Brent chegou à conclusão que não foi feito para o pastorado. Ele tem pensado em seguir carreira em missões e decidiu passar um verão como missionário temporário na África, mas os pais não apoiam sua ideia. Na opinião deles, os anos de seminário foram um desperdício de tempo e fizeram com que ele se envolvesse demais com religião. Além disso, eles acham que se envolver com missões é bobagem e ficam envergonhados de vê-lo tentar conseguir “sustento” para “ir dar um passeio na África à custa dos outros”. Brent está confuso sobre que direção tomar na vida profissional. Ele não sabe o quer fazer e às vezes se pergunta se, afinal, algumas das ponderações dos pais não são corretas.

Michelle também não sabe que rumo deve dar à sua vida profissional. Os pais gostariam muito que ela fosse para o campo missionário, mas ela quer ser estilista e passa horas desenhando roupas. Depois de frequentar a faculdade durante um ano, Michelle acabou abandonando tudo porque achava os cursos desinteressantes. Ela sabe, mais ou menos, o que fazer para se profissionalizar como estilista, mas não tem feito nada para concretizar seus sonhos, nem está interessada em fazer cursos. Ela gostaria mesmo é de viajar, conhecer pessoas interessantes e ganhar mais do que o salário que recebe como caixa de um supermercado.

Brent e Michelle se sentem desanimados porque percebem que a maioria de seus amigos também não sabe o que fazer da vida. Só uns poucos foram para a universidade, e alguns estão bem empregados. Esses parecem saber bem o que querem. Brent e Michelle oram a respeito de seu futuro profissional, juntos ou individualmente, mas às vezes eles se perguntam (e seus pais também) se, algum dia, vão saber exatamente qual o caminho profissional que devem seguir.

O *Comprehensive Textbook of Psychiatry IV* (livro de referência no campo da Psiquiatria) é uma obra volumosa que pesa mais de três quilos e tem quase oito centímetros de espessura, contendo mais de duas mil páginas de informações técnicas, num texto enxuto, organizado em duas colunas.¹ Esse impressionante livro de referência contém artigos detalhados sobre infância, adolescência, meia-idade e velhice, mas fala muito pouco sobre a fase inicial da idade adulta. Os adultos jovens perfazem um terço da população americana, e a maioria tem filhos pequenos. Eles constituem uma ampla fatia da força de trabalho e – como os analistas de marketing sabem muito bem – formam um grupo de grande influência política e poder de compra. Espremidos entre os pais de meia idade, ou mais velhos, e os adolescentes, que atraem tanta atenção da mídia, os adultos jovens têm necessidades e problemas característicos de sua faixa etária, mas são o grupo mais esquecido pelos autores de livros sobre psiquiatria e psicologia.

O início da idade adulta é a fase da vida que se estende do fim da adolescência até o final da faixa dos trinta anos. É um período de muitas satisfações em termos de amor, sexualidade, vida familiar, progresso profissional, criatividade e realização dos objetivos principais da vida, mas também pode ser uma fase de intenso estresse. “O início da fase adulta é a época em que somos mais atingidos, tanto internamente, por nossas próprias paixões, quanto externamente, pelas cobranças da família, da comunidade e da sociedade. Sob condições razoavelmente favoráveis, as recompensas que obtemos nessa época da vida são enormes, mas os custos, geralmente, são iguais ou até maiores que os benefícios.”²

Na opinião de Daniel Levinson e uma equipe de pesquisadores associados da Universidade de Yale, o início da idade adulta pode ser dividido em quatro períodos que superpõem, cada um dos quais com uma duração aproximada de cinco a sete anos.³ Como mostra a Figura 13-1, o início da fase adulta começa com a *transição do início da fase adulta*, que ocorre entre os dezessete e os vinte e dois anos. Ao passarem da adolescência para a idade adulta, os jovens tomam decisões a respeito do futuro. As escolhas são difíceis e a separação dos pais pode ser penosa, mas, para a maioria das pessoas, essa é uma época desafiadora, emocionante, difícil e assustadora – tudo ao mesmo tempo.⁴

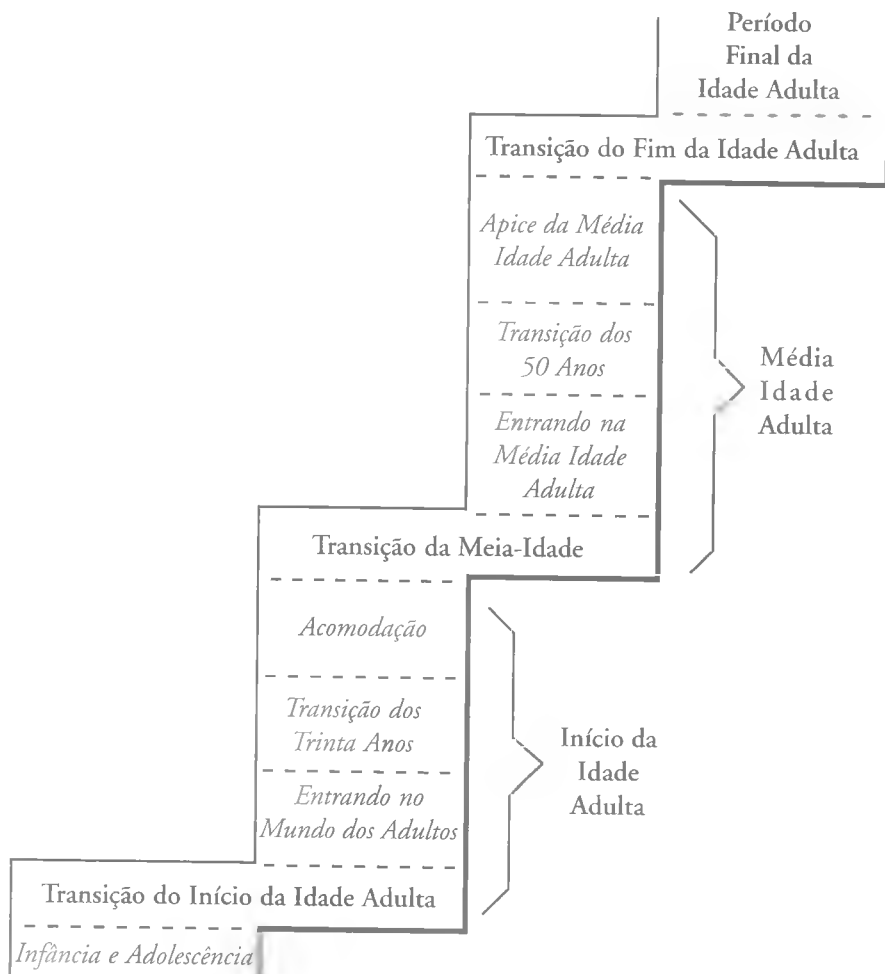
Em torno dos vinte e um anos, os adultos jovens se vêem entrando no mundo dos adultos e sentem necessidade de tomar decisões práticas. E durante esses anos, na casa dos vinte anos, que a maioria das pessoas toma decisões sobre casamento, filhos, emprego e moradia. Em geral, as opções são muitas e, às vezes, as decisões tomadas são precipitadas ou se baseiam em circunstâncias transitórias, o que traz arrependimentos no futuro.

A *transição dos trinta* começa em torno dos vinte e oito anos e se estende até o início dos trinta. Para muitos, essa é a época de fazer um balanço, reavaliando as escolhas feitas e às vezes fazendo modificações. Nessa época, a maioria das pessoas já descobriu talentos, habilidades e interesses que desconhecia. Algumas pessoas concluem que os valores e sonhos idealistas da juventude eram impraticáveis ou inatingíveis. Os que estabeleceram poucos compromissos durante a fase dos vinte anos podem se sentir fragmentados, desarraigados e inclinados a

achar que sua vida está sem direção. Muitos procuram mudar esse padrão para que o futuro tenha mais estabilidade. Algumas pessoas passam por uma revolução tão grande nessa época que chegam a pensar que sua crise da meia-idade está dez anos adiantada.

Entre os trinta e três e os quarenta anos, a maioria dos indivíduos atravessa um período de *acomodação*. Segundo Levinson, “a vida aos trinta anos é sempre diferente do que era na década anterior – seja essa mudança sutil ou dramática.” As exigências da família, da comunidade e da profissão estão no seu nível máximo. Na nossa sociedade, pelo menos,

Figura 13-1
Estágios do Desenvolvimento Adulto



(Reproduzido com permissão de Daniel J. Levinson et al., *The Seasons of a Mans Life*; New York: Knopf, 1978, 57.)

geralmente há competição pela ascensão profissional e econômica durante esse período, e muitas pessoas se preocupam cada vez mais em conseguir maior autonomia, independência e autossuficiência.

Atualmente, tudo isso é complicado por um fator que se convencionou chamar de *baby boom*. Após a Segunda Guerra Mundial, em 1946, a taxa de nascimentos aumentou repentinamente no mundo inteiro. Na maioria dos países, esse aumento no número de nascimentos e casos de gravidez voltou a cair pouco depois, mas, em quatro países – Austrália, Nova Zelândia, Canadá e Estados Unidos – a taxa permaneceu alta por quase vinte anos. Isso criou o que um observador denominou “o porco dentro da jibóia” – um grande inchaço populacional que está se movendo ao longo do tempo, alterando radicalmente a sociedade e afetando significativamente as gerações seguintes. No mundo ocidental, esta é a primeira geração que cresceu vendo televisão, ficou livre de doenças infectocontagiosas como difteria e pólio (mas conheceu a AIDS), incorporou os computadores ao seu dia a dia, acostumou-se com as viagens espaciais e desfrutou de oportunidades educacionais ilimitadas. É uma geração que procurou revolucionar a sociedade, liberar as mulheres, correr atrás da riqueza, mudar os valores na área sexual, tolerar a diversidade e confrontar a tradição estabelecida. Também é uma geração que se orgulha de ter mente aberta, mas que é criticada por ser intelectualmente empobrecida e culturalmente preconceituosa. Além disso, é uma geração que compete intensamente pelos empregos, promoções e riqueza, com a qual muitos se acostumaram.⁸

Os que nasceram mais tarde podem ter sentimentos confusos a respeito de seus irmãos e irmãs mais velhos que constituem “a maior, mais rica e mais instruída de todas as gerações”, mas que agora é descrita como um grupo de pessoas “inconstantes, que não sabem o que realmente querem, não conhecem seu papel na sociedade, são cheias de incertezas sobre o casamento e a família, e não sabem nem se devem se reproduzir ou não”.

É fato sabido que os adultos jovens frequentemente abandonam a igreja logo após concluírem o ensino médio e retornam mais tarde, quando nascem os filhos. Em muitos casos, os representantes da geração do *baby boom* e pós *baby-boom* frequentam igrejas que não conseguem entender seus problemas, nem suprir suas necessidades. Assim como os livros de psiquiatria, muitas igrejas nem tomam conhecimento dos desafios enfrentados pelos adultos jovens.¹⁰

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O INÍCIO DA IDADE ADULTA

De todas as pessoas mencionadas na Bíblia, ninguém aparece com mais frequência do que Davi. A história de sua vida é citada em quatro livros do Antigo Testamento e, em toda a Bíblia, seu nome é citado até mais vezes do que o nome de Jesus. Às vezes, nos esquecemos de que o estilo de vida instável de Davi, suas lutas com Saul, sua amizade com Jônatas, seu crescimento espiritual e talvez suas dificuldades matrimoniais¹² parecem ter ocorrido antes dos trinta anos.¹³ Muitos salmos devem ter sido escritos enquanto Davi ainda estava nos primeiros anos da fase adulta.

Ao contrário dos escritores modernos, a Bíblia não identifica o início da idade adulta como uma faixa etária especial, mas talvez possamos dizer que a maioria dos personagens bíblicos deixou sua marca na história quando eram adultos jovens, como Davi. Jesus era

um adulto jovem quando levou a cabo seu ministério e mudou o curso da história. Muitos dos líderes da igreja primitiva parecem ter sido pessoas jovens. Todos enfrentaram lutas, mas muitos foram poderosamente usados por Deus. “Ninguém despreze a tua mocidade,” escreveu o apóstolo Paulo a Timóteo, talvez quando este era um adulto jovem. “Torna-te padrão dos fiéis, na palavra, no procedimento, no amor, na fé, na pureza.”¹⁴

Embora o início da idade adulta não seja identificado por nenhum nome especial na Bíblia, muitas das preocupações e problemas característicos dessa faixa etária são mencionados com frequência. Ansiedade, desânimo, casamento, sexo, a administração do dinheiro, a profissão, os relacionamentos com pais e filhos, a tentação e o crescimento espiritual estão entre os assuntos mencionados na Bíblia que preocupam especialmente as pessoas que estão entrando na idade adulta.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS DO INÍCIO DA FASE ADULTA

Um estudo profundo realizado com estudantes que terminaram o ensino médio, alguns anos atrás, demonstrou que muitos deles têm uma mentalidade de “barco salva-vidas”. Eles se sentem como um marinheiro sozinho num barco, longe de qualquer porto e apanhado por uma terrível tempestade. À medida que o barco começa a fazer água, “cada estudante tem que se empenhar em baldear água, sem pensar em mais nada. A situação é tão ruim que ninguém tem tempo de se preocupar com outros que também estejam indo a pique”.

Será que esse retrato – que não é tão antigo assim – descreve corretamente os estudantes que entram na faculdade e outros adultos jovens, nos dias de hoje? Alguns estudiosos sugerem que os estudantes, assim como o restante da população, seguem ciclos. Uma geração pode ser caracterizada por ativismo estudantil, consciência política e preocupação com o semelhante, enquanto, alguns anos mais tarde, as universidades estão quietas, pois os estudantes se concentram no estudo e na busca do sucesso pessoal e material. Os conselheiros competentes conhecem bem essas tendências da sociedade e sabe que elas influem nas dificuldades individuais dos aconselhados. Mas, embora as tendências culturais e as circunstâncias mudem, os adultos jovens de todas as gerações se sentem sozinhos no mundo. Como marinheiros solitários em barcos que estão fazendo água, muitos deles estão tão preocupados com sua própria segurança e sobrevivência futura que resta pouca energia para se preocuparem com a sociedade ou com o próximo.

Os desafios desse início da idade adulta podem ser agrupados em quatro grandes categorias. Cada uma delas pode trazer problemas para os jovens adultos.

1. Competência. Durante a maior parte da infância, estamos ocupados em aprender as habilidades necessárias para sobreviver e conviver com os outros. À medida que vamos crescendo, aprendemos a estudar, a resolver problemas, a lidar com o estresse, a lidar com emoções como a ira e a ansiedade, e a nos relacionarmos com nossos pais e amigos. Muitos fracassos pessoais acontecem porque não aprendemos as habilidades necessárias para viver bem nesta sociedade tão complexa. Se os indivíduos quiserem ser adultos bem sucedidos, devem continuar a adquirir competência em diversas áreas.¹⁶

(a) Habilidades físicas. Quando chegamos à idade adulta, a maioria de nós aprendeu a importância de se vestir bem, praticar exercícios regularmente e seguir uma dieta balanceada.

Mas alguns jovens castigam o corpo com hábitos alimentares prejudiciais à saúde, dietas drásticas, poucas horas de sono, preguiça, ou abuso de álcool e outras drogas. Corpos jovens se recuperam depressa, de modo que os aconselhados podem esquecer de que corpos cansados, acima do peso, acomodados, mal alimentados e maltratados não funcionam bem e não conseguem lidar com o estresse adequadamente. As vezes, problemas complicados surgem ou se agravam porque as pessoas não se cuidam.

(b) Habilidades intelectuais e técnicas de solução de problemas. Os indivíduos precisam ser capazes de aprender de modo eficiente, se comunicarem com eficácia e pensar de modo claro para lidar com o estresse, resolver problemas e se adaptar às mudanças de forma adequada. Infelizmente, muitos jovens passam pelo sistema educacional e se formam sem terem aprendido a pensar com clareza. Nossas escolas têm dado tanta ênfase à criatividade, à tolerância e ao “aprender brincando”, afirmam alguns críticos¹, que os alunos não aprendem a pensar.

As técnicas básicas de solução de problemas envolvem a formulação clara do problema, o estabelecimento de alvos, a análise das possíveis soluções, a experimentação de uma ou mais dessas alternativas, a avaliação do resultado e, algumas vezes, a repetição de todo o processo. Algumas vezes, os problemas surgem ou pioram porque as pessoas não conseguem pensar com clareza, não sabem onde obter informações úteis ou não têm a menor ideia de como resolver um problema. É neste ponto que o conselheiro se torna um educador, ensinando habilidades intelectuais e técnicas para resolver problemas.

(c) Técnicas de gerenciamento pessoal. Um sábio disse certa vez que muitas pessoas querem ser escritores, mas poucos são os que querem escrever. Ser conhecido como escritor é algo que traz prestígio e, em alguns casos, fama,¹⁸ mas para escrever – e escrever bem – um escritor precisa passar muitas horas solitárias e às vezes frustrantes, colocando palavras no papel. É uma tarefa que exige disciplina rígida e uma cuidadosa administração do tempo.

Algumas pessoas declaradamente compulsivas vivem de maneira tão disciplinada que se tornam rígidas e perdem toda a alegria e espontaneidade. Minha impressão, porém, é que as queixas mais frequentes nas sessões de aconselhamento estão relacionadas a desperdício de tempo e dinheiro, oportunidades perdidas, falta de autocontrole e vida sedentária. Jovens adultos podem acabar jogando fora alguns de seus melhores anos por não saberem se autoadministrar. Só mais tarde é que eles acordam para o fato de que sua vida está sendo levada pelas circunstâncias, sem direção ou propósito – e outras pessoas mais disciplinadas os passaram para trás.

O conselheiro pode ter que ensinar as pessoas sobre administração do dinheiro, autodisciplina, planejamento profissional e gerenciamento do tempo. Sem essas habilidades, os problemas dos adultos jovens tendem a se arrastar por toda a vida.

(d) Habilidades interpessoais. Conviver com as pessoas é uma das coisas mais difíceis da vida,²⁰ pois requer tato, esforço, sensibilidade e, às vezes, muita paciência. A Bíblia diz que devemos viver em paz uns com os outros, mas sugere que isso nem sempre é possível e, em alguns casos, só um dos lados se esforça para manter a paz.¹

Muitos dos desafios do início da fase adulta requerem habilidades interpessoais. Conseguir um emprego, arranjar uma namorada ou namorado, consolidar um casamento, começar uma família, se relacionar com os membros de uma comunidade, envolver-se nas atividades da igreja requerem habilidades interpessoais tais como aprender a ouvir, ser capaz de se comunicar com clareza, resolver desentendimentos e agir apropriadamente em circunstâncias sociais.

Cada uma dessas habilidades requer conhecimento (saber como reagir) e ação (fazer o que é apropriado). Aprender cada uma delas exige tempo e dedicação. Quando o aprendizado não acontece, surgem problemas.

(e) Habilidades emocionais. A emoção, como todo mundo sabe, faz parte da natureza humana e pode surgir quando menos se espera. Desapontamento, ansiedade, ira, excitação, culpa, lascívia, entusiasmo, compaixão e um monte de outras emoções podem afetar nossa maneira de pensar e influir no nosso comportamento. As vezes, as pessoas sufocam suas emoções, as ignoram, exprimem de maneira inadequada ou até não percebem que elas existem. Tudo isso pode acarretar sérias dificuldades psicológicas e sociais.

Precisamos aprender a ser sensíveis aos nossos próprios sentimentos e aos sentimentos dos outros. Alguns aconselhando precisam aprender onde expressar seus sentimentos e como fazer isso de forma socialmente aceitável. Há rapazes, por exemplo, que ainda não entenderam que chorar é normal e salutar. A questão é onde, quando e com quem chorar.

(f) Habilidades espirituais. Nos últimos anos, o mundo ocidental tem visto um aumento extraordinário do interesse por técnicas de meditação orientais, estados alterados da consciência e programas de autoconhecimento. Muitos dos que demonstram esse interesse são adultos jovens que estão buscando significado e propósito para sua vida. Há cursos especiais que ensinam a pessoa a se relacionar com forças espirituais, supostamente existentes.²³

Os cristãos, por outro lado, buscam um relacionamento com Jesus Cristo. Para muitos jovens, porém, o início da idade adulta é a época de buscar uma fé que seja significativa e dê a sensação de plenitude. A maioria de nós pode torcer o nariz para a ideia de “habilidades” espirituais, mas até mesmo os discípulos pediram que Jesus lhes ensinasse a orar, e a Bíblia está cheia de exemplos e instruções sobre os modos pelos quais crescemos num relacionamento com Deus. A gente leva a vida inteira para aprender a orar, como estudar a Bíblia, como selecionar e usufruir da literatura devocional, como adorar, como ter comunhão genuína com outros crentes e como crescer espiritualmente. Os crentes jovens (e os mais velhos, também) sofrem frustrações, tanto na vida espiritual como na vida pessoal, quando não têm um conhecimento básico dessas habilidades espirituais, ou não as põem em prática.

2. Independência. Os adultos jovens precisam sair de casa e desenvolver seu senso de autonomia. Geralmente, isso exige tempo e esforço; algumas vezes, provoca frustração, tensão, sensação de insegurança e vários outros problemas. Será que eu consigo me virar sozinho? Será que consigo sustento digno e uma pessoa para dividir as despesas? O que eu faço para me sustentar sem precisar depender mais dos meus pais? Será que existe um jeito de ficar ligado à família, sem ter que continuar vivendo como uma criança? O que eu faço para administrar a culpa e a solidão que vou sentir quando sair de casa?²⁴ Algumas pessoas têm que enfrentar o problema de se encaixar, temporariamente, na família depois de haverem provado a independência de viver longe, numa universidade ou outro lugar qualquer.²⁵

O desafio da independência envolve, pelo menos, quatro tarefas que se sobrepõem e que exigem um período de tempo para ser realizadas: desenvolver a autossuficiência, construir uma identidade, formar valores e realizar tarefas com eficiência.

(a) Desenvolver a autossuficiência. Podemos definir autossuficiência como “um equilíbrio, às vezes complicado, entre a autodeterminação e a sensibilidade às necessidades alheias”. Ser autossuficiente não significa que vamos teimar em fazer as coisas sempre “do nosso jeito”, totalmente independentes dos outros e indiferentes às suas necessidades e

opiniões. Para um cristão, ser autossuficiente não significa afastar-se de Deus e procurar depender exclusivamente da capacidade humana. Ao contrário, um cristão autossuficiente confia na direção de Deus e reconhece que as outras pessoas – inclusive os pais, conselheiros e líderes cristãos maduros – podem dar sugestões e conselhos úteis. O aumento do grau de independência envolve ter a iniciativa do planejamento, desejar atacar os problemas e tomar decisões, assumir a responsabilidade por suas decisões e finanças, admitir os próprios erros, procurando aprender com eles, e ouvir os conselhos dos outros – ainda que sua orientação possa ser rejeitada posteriormente.

Um aluno do último ano da faculdade descreveu como teve que enfrentar a questão da autossuficiência, pouco depois de chegar ao campus: “Pouco tempo depois que cheguei aqui, me dei conta de que, com 15.000 alunos ao meu redor, ninguém estaria tomando conta de mim, para ver como eu estava me virando. Eu precisaria estar numa encrenca muito grande para que os outros percebessem alguma coisa. Tomei a decisão de procurar minha orientadora, conhecê-la e manter contato permanente. Na semana passada ela me escreveu uma excelente carta de recomendação para um emprego que estou tentando conseguir.”

(b) Construir uma identidade. A identidade pode ser definida como um autorretrato mental bastante estável; um retrato que parece ser compartilhado pelas pessoas que conhecemos e consideramos importantes.²⁷ A formação da identidade é o processo contínuo de buscar respostas para perguntas como “quem sou eu?”, “o que eu tenho de especial?” ou “onde eu me encaixo neste mundo?” Essas perguntas surgem com uma urgência toda especial no final da adolescência e início da idade adulta. Se o jovem não obtiver respostas, ainda que temporárias, para essas indagações, existe uma grande probabilidade que se sinta confuso, desamparado, agitado interiormente, sem direção e num estado de desespero silencioso, enquanto pelo que se convencionou chamar de uma crise de identidade.

À medida que refletem sobre suas metas, interesses, esperanças, traços de personalidade, interesses, aptidões e habilidades, a maioria das pessoas começa a ter uma imagem mais clara de sua identidade. Algumas vezes, há clareza numa área (por exemplo, o reconhecimento das habilidades) e flutuações em outras (por exemplo, em relação a crenças ou à escolha da melhor carreira profissional). A medida que sua identidade vai se tornando mais clara – às vezes com a ajuda de um conselheiro – o jovem se torna capaz de encarar o futuro com mais confiança. Existe a possibilidade de que questões de identidade voltem a aflorar, mas isso não deve ocorrer antes da meia-idade.

(c) Formar valores. Um valor pode ser definido como algo em que o indivíduo acredita, que orienta o seu comportamento e que ele está disposto a expressar publicamente. Valores são importantes porque orientam nossa maneira de pensar e de agir.

À medida que os jovens vão entrando na idade adulta e são forçados a tomar decisões sobre estilo de vida, profissão, gastos prioritários e administração do tempo, eles precisam decidir em que realmente acreditam – e por quê. Eles precisam determinar até que ponto manterão os valores transmitidos pelos pais e professores. Muitas vezes, o jovem é idealista e aceita padrões de certo e errado que podem ser impraticáveis e impossíveis de seguir. Alguns abandonam os padrões tradicionais e tentam viver uma vida “sem quaisquer valores”, mas até mesmo essa decisão reflete um valor. Há também alguns que não pensam muito a respeito de seus valores, até se verem diante de uma situação que a sociedade ou a família considerariam

imoral. Nesses momentos, eles são forçados a tomar decisões baseadas em valores e, geralmente, não têm muito tempo para pensar.

Nossos valores se refletem no modo como gastamos nosso tempo e dinheiro, no que afirmamos acreditar, no que pensamos quando a mente começa a vagar, nas pessoas com quem convivemos e nas coisas que lemos. Os jovens, geralmente, lutam com questões de valores. Isso pode gerar confusão e indecisão sobre escolhas morais, comportamento social e planos para o futuro.

(d) Realizar tarefas com eficiência. Pessoas independentes podem realizar as tarefas do dia a dia e enfrentar as lutas e pressões da vida sem ficar pedindo ajuda e assistência aos outros o tempo todo. Elas estão dispostas a procurar e aceitar ajuda, quando necessário, bem como a ajudar os outros, mas, ao desempenhar as tarefas rotineiras da vida são capazes de se virar sozinhas, com pouca ou nenhuma ajuda dos outros. Por outro lado, pessoas que não conseguem realizar suas tarefas têm maior probabilidade de enfrentar problemas.

3. Intimidade. Ninguém é totalmente independente e completamente livre de outros seres humanos. O indivíduo que está amadurecendo procura desenvolver uma interdependência correta. Confiantes em sua capacidade de agir por conta própria, essas pessoas se permitem necessitar e serem necessárias a outras pessoas.³¹

Segundo o psiquiatra Erik Erikson, a maior necessidade de um indivíduo que está entrando na fase adulta é ter intimidade. Na definição de Erikson, intimidade é a capacidade de estabelecer filiações e parcerias concretas e desenvolver a força moral necessária para permanecer fiel a esses compromissos, mesmo que, para isso, tenha que haver sacrifícios e concessões importantes”.³²

As pessoas que fazem parte da nossa vida podem ser divididas em três grupos. Conhecidos são as pessoas que conhecemos apenas superficialmente. Amigos são mais chegados. Eles são pessoas que se preocupam uns com os outros, passam tempo juntos e têm interesses e opiniões semelhantes. Os amigos íntimos têm todas as características do grupo anterior, mas, além disso, compartilham as mesmas preocupações e lutas. Os amigos íntimos compreendem um ao outro e experimentam proximidade, aceitação, lealdade, vulnerabilidade, responsabilidade mútua, cuidado, empatia e amor num nível que não se encontra na mera amizade.

No casamento, a intimidade inclui a sexualidade, mas não se deve presumir que toda intimidade envolva sexo. Davi e Jônatas, Rute e Noemi, Paulo e Timóteo – todos tinham relacionamentos íntimos sem componente sexual.

Esse tipo de relacionamento é raro, talvez em parte porque requer um grau de compromisso com os outros que não é comum na nossa sociedade. É mais fácil ver pessoas envolvidas em competição, levadas pelo egoísmo, sempre buscando ascensão social e evitando as amizades, o que provoca solidão e sensação de isolamento. Quando adultos jovens não conseguem desenvolver laços de intimidade, escreve Erikson, o futuro se torna mais difícil porque as pessoas se sentem isoladas e distantes dos outros seres humanos.

4. Direção. Em seus estudos sobre adultos jovens, os pesquisadores de Yale descobriram que muitos homens jovens têm um “Sonho” sobre o tipo de vida que querem levar.³³ Esse Sonho é um retrato imaginário do que a vida deveria ser. De início, o Sonho é vago e inatingível, mas, à medida que a pessoa entra na casa dos vinte anos, ele vai se tornando mais nítido. Algumas vezes, as circunstâncias da vida e as pressões dos pais e amigos interferem com o Sonho, mas ele pode gerar emoção, vitalidade e dar um propósito à vida. O Sonho ajuda o adulto jovem a responder à pergunta: Para onde estou indo? As pesquisas demonstram que

pessoas que constroem a vida em torno de um Sonho, no início da fase adulta, têm mais chance de alcançar realização pessoal, mesmo que tenham que enfrentar grandes lutas para manter o compromisso e tentar realizar seu Sonho. Quando não há Sonho, as pessoas são levadas pelas circunstâncias.

Muitas vezes, os Sonhos são formados, esclarecidos e fortalecidos através do relacionamento com um mentor. Esse mentor pode ser um professor, ou um modelo, conselheiro orientador, patrocinador ou disciplinador, vários anos mais velho que o adulto jovem e com muita experiência no mundo em que o jovem está entrando. Alguns adultos jovens têm mentores que admiram, respeitam e tentam imitar, mesmo que nunca os tenham conhecido pessoalmente. Mas o ideal é que exista uma relação de interesse mútua entre dois adultos com uma diferença de idade entre oito e quinze anos. A pessoa mais velha orienta a mais jovem, até que esta seja capaz de seguir adiante por si só. Às vezes, a proximidade desse relacionamento faz com que seja difícil terminá-lo, principalmente quando a ajuda do mentor não é mais necessária.¹

Para passar tranquilamente por esse período da vida, os adultos jovens precisam tomar duas decisões, uma sobre a vida profissional e a outra sobre o casamento. É claro que essas duas escolhas podem ser feitas simultaneamente, e cada uma delas pode levar vários anos para ser feita. Quando um jovem deseja decidir com calma e segurança, normalmente ele passa um período examinando várias alternativas antes de tomar uma decisão. Na nossa sociedade, e talvez na maioria das outras, os jovens só são considerados adultos plenamente desenvolvidos quando se firmam profissionalmente e se casam. Os filhos podem vir ou não. Ao contrário das gerações anteriores, muitos adultos jovens estão se casando mais tarde e adiando a decisão de ter filhos até que a carreira profissional esteja consolidada.³⁵

Esses desafios do início da idade adulta - competência, independência, intimidade e direção - podem ser estimulantes e, ao mesmo tempo, causar problemas. Quando os conselheiros compreendem as dificuldades que os jovens enfrentam, tornam-se mais aptos a dar a orientação e a ajuda de que as pessoas necessitam durante a terceira e a quarta décadas de vida.

OS EFEITOS DO INÍCIO DA IDADE ADULTA

O que acontece quando alguém começa a longa jornada do início da fase adulta e acaba tropeçando? A maioria se levanta, dá a volta por cima e vai em frente mas, quando chegam à meia-idade, muitos se sentem atormentados pelos fracassos do passado, estão desiludidos e atravessam um período tumultuado de reavaliação da vida.³⁶ Por que tantas pessoas parecem sair dessa fase inicial da vida adulta com tantas cicatrizes e desilusões?

Parte da resposta pode surgir quando observamos os padrões de comportamento que os jovens desenvolvem aos vinte anos. Segundo um autor popular, a maioria dos homens jovens se encaixa em um dentre três padrões.³ Os *transientes* são os que não querem ou não conseguem estabelecer compromissos firmes enquanto estão na casa dos vinte anos. Essas pessoas tentam prolongar o período da juventude, mas, quando atingem os trinta anos, sentem um impulso muito forte de estabelecer metas e ligações duradouras. Homens com um padrão de comportamento *trancado* estabeleceram compromissos sólidos quando tinham vinte anos,

mas não pensaram muito antes de tomar suas decisões. Pessoas que entram para o ramo de negócio da família, ou que pegam o primeiro emprego que aparece e permanecem nele, ou que entram para a faculdade de medicina só para seguir os passos do pai ou da mãe, são exemplos de indivíduos que podem chegar aos trinta anos se sentindo seguros mas sufocados, andando num trilho, e com raiva de si mesmos porque não pararam um pouco para pensar no que realmente queriam fazer.

Mais raros ainda são os *meninos-prodígio*, homens viciados em trabalho, que dirigem em alta velocidade, são obcecados por seus alvos, ambiciosos e, aparentemente, cheios de energia. Em sua maioria, eles são pessoas inseguras, têm medo de deixar que os outros se aproximem, são insensíveis, não querem abaixar a guarda e alimentam vagas esperanças de que sua insegurança desaparecerá quando chegarem ao topo da carreira profissional.

Mais centrados são os do tipo *integrador*, que procuram equilibrar suas ambições com um compromisso sincero com a família. Esses homens tentam combinar “segurança econômica com ética e benefícios à sociedade.”⁸ Esse padrão de comportamento raramente surge antes da metade da terceira década e nunca se manifesta sem que a pessoa decida se empenhar para isso. Esse padrão parece ser o mais compatível com os ensinamentos bíblicos.

Existem ainda outros padrões de comportamento masculino. Entre eles, encontram-se os *solteiros convictos*, que são minoria na nossa sociedade e que podem ou não ser bem ajustados; os *eternos garotos*, que permanecem ligados à saia da mãe por toda a vida adulta; e os *assistentes* que não se dedicam a construir uma carreira, mas sim a servir os outros. Muitos missionários, médicos, professores e clérigos se encaixam nessa categoria. A dedicação e as realizações desses homens são geralmente admiradas, mas surgem problemas quando eles não cuidam, também, de suas próprias necessidades.

Alguns desses padrões também se aplicam às mulheres. Solteiras e solteironas são consideradas semelhantes a seus equivalentes masculinos, mas existem padrões de vida exclusivamente femininos. A *mulher do lar* geralmente se casa lá pelos vinte anos e não pretende ir além do papel de dona de casa. Mais tarde, muitas se sentem aprisionadas no papel de administradora da casa, tratadas com indiferença pela família, incapazes de alcançar realização pessoal, com medo de serem descartadas e profundamente ameaçadas se uma crise familiar as obriga a prover o próprio sustento. A mulher *isso-ou-aquilo* é a que, lá pelos vinte anos, se viu forçada a escolher entre casar e ter filhos ou trabalhar e construir uma carreira. Mais tarde, ela pode vir a lamentar as decisões que tomou na juventude, mas, geralmente, é difícil mudar as circunstâncias. A *integradora*, por sua vez, procura combinar tudo aos vinte anos – casamento, carreira e maternidade.

Gail Sheehy tentou ser integradora no início da fase adulta, mas chegou a uma interessante e perturbadora conclusão.⁹ “Raramente, uma mulher consegue juntar casamento, profissão e maternidade quando tem vinte anos, e já era hora de nós, que tentamos fazer isso, abrimos a boca. É bem possível conseguir fazer isso aos trinta e, com certeza, é possível aos 35.” Quando as mulheres (e muitos homens) tentam fazer tudo aos vinte anos, geralmente alguma coisa vai mal, pelo menos durante um tempo: a profissão, o casamento, a família, a saúde ou a estabilidade.

Será que existe um meio de homens e mulheres serem pais ou mães de família e também empreendedores sem acabar se desgastando? A medida que os indivíduos avançam pela idade adulta, talvez precisem manter várias opções em aberto, focalizar a atenção

em uma ou duas delas e deixar as outras para o futuro. Se isso não ocorrer, o jovem pode se sentir esmagado pelas pressões e conflitos que parecem surgir com maior intensidade nessa fase da vida.⁴¹

O ACONSELHAMENTO DE ADULTOS JOVENS

Os periódicos especializados geralmente trazem artigos sobre o aconselhamento de estudantes universitários (talvez porque a maioria dos artigos seja escrita por professores universitários), mas há muito menos publicações abordando o aconselhamento de jovens que já ultrapassaram essa fase da vida.⁴¹ Muitas vezes, esses aconselhados chegam com problemas de depressão, incertezas sobre a carreira profissional, ansiedade, conflitos interpessoais ou outros problemas que não se limitam a uma determinada faixa etária.⁴² Ao lidar com esses e outros problemas, os conselheiros geralmente descobrem a grande alegria de trabalhar com adultos jovens. Quando comparados a pessoas mais velhas, eles são mais flexíveis, entusiásticos, dispostos a fazer mudanças e se sentem menos ameaçados pela ideia do aconselhamento.

Como qualquer aconselhando, o jovem geralmente apresenta progressos maiores quando trabalha com um conselheiro que deseja construir um relacionamento baseado no afeto,⁴³ compreende as necessidades e lutas específicas desse grupo etário e se mostra disposto a atuar, pelo menos temporariamente, como um mentor.⁴⁴ Muitas vezes, os aconselhados precisam ter a certeza de que seus problemas são comuns e não são um sinal de doença mental. Frequentemente, eles precisam: de orientação para tomar decisões, escolher uma profissão ou formar sua identidade; de apoio e encorajamento durante os períodos de turbulências e incertezas; de conselhos para resolver conflitos com outras pessoas ou estabelecer relações de intimidade; de ajuda para lidar com questões de sexualidade, inclusive lutas e temores relativos ao homossexualismo; e, também, ajuda para enfrentar estresse, raiva, sensação de fracasso, depressão ou pensamentos suicidas.⁴⁵

Apesar da importância dessas questões, talvez o maior desafio que os conselheiros de jovens têm que enfrentar seja ensinar as habilidades necessárias à vida diária e ajudá-los a mudar. Embora Deus, às vezes, aja de maneira misteriosa para realizar seus propósitos e gerar mudanças, a Bíblia mostra que muitas vezes ele usa seres humanos para atingir seus objetivos. Os conselheiros cristãos devem se colocar nas mãos de Deus para serem usados como canais, através dos quais ele trará a cura e o crescimento a outros seres humanos. Muitas vezes, esse crescimento curativo ocorre quando ajudamos os aconselhados a aprender as habilidades que lhes permitirão mudar a si mesmos e/ou ao ambiente em que vivem.

William Miller e Kathleen Jackson são conselheiros pastorais que adotam uma abordagem terapêutica em três etapas. Essa abordagem pode ser aplicada ao aconselhamento de adultos jovens.⁴⁶ Em primeiro lugar vem a *conscientização*. Um aconselhando não consegue mudar se não estiver consciente de seu problema. Poucos estarão dispostos a aprender novos comportamentos se não entenderem por que isso é necessário. Portanto, conselheiro e aconselhando tentam, primeiramente, especificar os problemas, compreender melhor quais os comportamentos do aconselhando que podem estar causando os problemas e, em seguida, estabelecer uma meta temporária ou metas que produzam mudanças.

A próxima etapa é a das *alternativas*, quando se tenta responder a pergunta: “O que pode ser feito para que as coisas mudem?” Durante algum tempo, faz-se uma tempestade de ideias, formulando várias soluções alternativas (que podem ser anotadas numa lista), sem parar para avaliar cada uma delas. Então, conselheiro e aconselhando revisam a lista juntos. O que já foi tentado antes e não funcionou? O que é novidade e pode dar certo? Que habilidades precisam ser aprendidas para que a mudança desejada aconteça? Como essas habilidades podem ser aprendidas e praticadas? No fim deste estágio, de preferência depois de um período de oração, selecionam-se uma ou duas estratégias para serem testadas e avaliadas posteriormente.

Durante todo esse processo, é necessário enfatizar a *aceitação*. Na tentativa de aprender as habilidades comportamentais de que necessitam, os aconselhados escorregam e caem muitas vezes. Isso pode levar à autopunição e a uma frustração cada vez maior. Uma relação de aconselhamento baseada no cuidado sincero e interessado permitirá ao conselheiro demonstrar sua aprovação, empatia e compreensão e fornecer o encorajamento e o apoio de que os aconselhados precisam para aprender novas habilidades e, com a ajuda de Deus, realizar as mudanças necessárias.

A síndrome da prisão. Para exemplificar, vejamos o caso do jovem que se sente preso a um emprego, uma situação de vida, uma área geográfica, um relacionamento ou a qualquer outro tipo de obrigação de que não goste.⁴¹ A medida que ficamos mais velhos, as mudanças se tornam cada vez mais difíceis; os riscos podem ser maiores e as consequências de um fracasso, mais difíceis de consertar. No início da fase adulta, entretanto, mudar pode ser mais fácil. Quando eu era solteiro e ainda estava na faculdade, por exemplo, senti que estava preso na minha cidade natal, onde havia começado o curso na faculdade. Então, fui estudar na Inglaterra, mas o dinheiro não dava nem para me sustentar, nem para atravessar o Atlântico de volta para casa. Se fizesse a mesma coisa hoje, minha família iria sofrer, a prestação da casa própria não seria paga e as pessoas talvez não fossem tão tolerantes com uma aventura transoceânica como foram quando eu tinha vinte e três anos.

Quando uma pessoa chega à conclusão de que está presa a uma situação que precisa ser mudada, é bom tentar descobrir qual o comportamento que está tornando a situação insuportável e o que precisa ser mudado. Com a ajuda do conselheiro, o indivíduo pode examinar as alternativas. O que é necessário aprender para sair da situação de aprisionamento? Que medidas podem ser tomadas? Qual seria um plano viável para resolver o problema? Se for necessário fazer uma grande mudança – como ir para outro lugar ou voltar para a faculdade – planeje a mudança cuidadosamente, anotando tudo o que for necessário e montando um cronograma.

O conselheiro pode dar aprovação, apoio e orientação à medida que as mudanças vão sendo equacionadas e implementadas. Lembre-se, porém, que algumas pessoas podem preferir não mudar, mas permanecer exatamente do jeito que estão. As vezes, encontramos jovens que já passaram por tantas mudanças na vida que não têm força nem coragem para enfrentar outra. Mostre que não há nenhum problema em esperar até mais tarde. No entanto, quanto mais esperamos e adiamos uma decisão, menor é a probabilidade de emprendermos a mudança ou termos sucesso nela.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS DOS ADULTOS JOVENS

Depois de completarem sua pesquisa minuciosa a respeito dos jovens do sexo masculino, os cientistas de Yale concluíram que “a segunda e a terceira década são, provavelmente, as mais abundantes e estressantes de toda a vida. Por causa dos tremendos desafios de adaptação e desenvolvimento que um rapaz (ou uma moça) tem que enfrentar, essa fase se torna, necessariamente, complicada e difícil de atravessar. Contudo, pode ser feita muita coisa para diminuir o estresse e facilitar o processo de amadurecimento.”⁴⁸ Para começar, sugerem os pesquisadores, é uma boa ideia ajudar os jovens a arranjar um emprego e um lugar para morar onde seu desenvolvimento pessoal e profissional seja estimulado e não atrapalhado.

Quando eu trabalhava no centro de aconselhamento de uma universidade, um de meus aconselhados sentiu-se mal. Como ele não tinha carro, me ofereci para levá-lo até em casa. Quando conheci sua família e vi a situação psicológica negativa em que ele vivia, pude compreender por que ele estava tendo tantos problemas para se ajustar à vida adulta. Tudo que tentávamos fazer no aconselhamento era sabotado pela família. Se um jovem trabalha ou vive num ambiente desorganizado, fragmentado ou excessivamente crítico, é difícil evitar que os problemas ocorram ou se tornem mais graves.⁴⁹ Em certos casos, a melhor terapia preventiva é ajudar o jovem a se mudar.⁵⁰ Mas existem pelo menos cinco outras abordagens preventivas.

1. *Educação e encorajamento.* Os jovens às vezes são surpreendidos e se sentem esmagados pelas pressões que sofrem nessa fase da vida. Os cursos de orientação das universidades dão avisos e sugestões práticas para a adaptação dos estudantes que chegam mas esse processo pode ser estendido. Turmas da Escola Dominical, grupos de discussão da igreja, clubes de jovens mães ou executivos, grupos de estudo bíblico nos lares ou até um sermão ocasional podem servir para alertar os jovens a respeito do estresse, fazer recomendações sobre como enfrentar as pressões e dar oportunidade para que os participantes discutam essas questões e encorajem uns aos outros. Quando a igreja, ou algum outro programa, trata de necessidades reais, as pessoas comparecem.

2. *Atuação mais efetiva do mentor.* A ideia de que as pessoas precisam de um padrinho para ter sucesso na vida não passa de um mito, mas há muitas evidências que mostram que a atuação do mentor pode ser muito útil, tanto para o próprio mentor, quanto para seus protegidos. Isso se verifica principalmente em sociedades como a norte-americana, em que os laços familiares são frouxos, e também no caso de pessoas que estão iniciando numa profissão. Uma empresa de grande porte descobriu, por exemplo, que a organização e os empregados se beneficiavam quando pessoas se prontificavam a orientar e instruir outras, com formação de vínculos genuínos entre padrinho e protegido e tendo toda a liberdade para gastar tempo discutindo quaisquer assuntos que julgassem necessários.⁵¹ Programas de “padrinho” e “madrinha” proporcionam uma orientação preventiva similar, assim como os vários métodos de discipulado cristão.

Os programas de apadrinhamento nem sempre precisam ser organizados formalmente. Não estamos sendo simplistas ao sugerirmos que uma boa solução é orar a Deus pedindo uma relação de apadrinhamento e, depois, ficar alerta até encontrar a pessoa que possa ser o seu mentor ou a quem você possa apadrinhar.

3. *Desenvolvimento dos Sonhos.* O Sonho de um adulto jovem – aquela possibilidade imaginária que gera ânimo e vitalidade – apresenta-se, de início, vago e pouco definido, mas, com o tempo, a ideia se torna cada vez mais clara. Para que esse Sonho se transforme em realidade, os jovens precisam refletir, planejar e executar uma ação passo a passo que os leve até seu objetivo. O processo começa quando a pessoa se pergunta: “O que eu gostaria de estar fazendo daqui a dez anos?” “E isso que Deus quer para mim?” “Que passos eu preciso dar para alcançar meu objetivo?” Quando os jovens se esforçam para realizar um Sonho, a probabilidade de que venham a desenvolver padrões de comportamento frustrantes ou de autossabotagem diminui bastante.

4. *Paciência dos pais.* Não é fácil para os pais de adultos jovens ver seus filhos crescidos se descabelando para enfrentar os desafios da idade adulta aos trancos e barrancos. Em alguns casos, os pais acabam piorando a situação com sua intolerância, críticas frequentes e conselhos bem intencionados. O que os pais podem fazer de melhor é dar encorajamento, apoio e uma indicação clara de que estão acessíveis e dispostos a conversar. Os pais devem evitar sair em socorro dos filhos com ofertas de dinheiro ou outras providências que podem ajudar o jovem a evitar assumir responsabilidades. Na hora da necessidade, o melhor é orientá-lo com mansidão. As vezes, a melhor ajuda para um jovem é a orientação que os conselheiros cristãos ou outros líderes da igreja dão aos pais.

5. *Amparo espiritual.* Uma amiga minha me contou como escapara de agir por impulso e fazer um casamento que tinha tudo para ser um desastre:

“Meus pais não me faziam sermão” – disse ela. “Eu sabia que eles não gostavam do meu noivo, mas também sabia que estavam orando. Eles tinham uma tremenda fé que Deus era poderoso o bastante para guiar seus filhos na hora de tomar decisões importantes na vida. Pouco antes do casamento eu percebi o erro que estava cometendo. Tenho certeza de que um problema enorme só não aconteceu por causa da fé inabalável e da oração constante dos meus pais”.

Este poderia ser o lema de todo conselheiro cristão, inclusive dos pais que aconselham seus filhos: a oração evita problemas.

CONCLUSÕES SOBRE OS ADULTOS JOVENS

John Morgan é um artista circense de vinte e dois anos que usa o nome artístico de “Mercury Morgan”. Quando era adolescente, ele autografava as agendas dos colegas no final do ano, escrevendo seu nome seguido das letras **ESIOMABIMUH** (que significavam: Eu Sou Inquestionavelmente o Maior As da Bicicleta do Mundo de Hoje). Atualmente, ele admite que aquilo era uma tremenda arrogância, mas, ao contrário da maioria de seus colegas, o jovem Mercury Morgan tinha um sonho – ser o melhor ciclista acrobata possível. Sempre que tinha um tempo livre, lá ia ele praticar, geralmente saltando sobre latas de lixo no quintal.

Um belo dia, aquele adolescente foi ouvir um evangelista que tinha trabalhado como dublê, fazendo acrobacias de moto. Em pouco tempo, Mercury conseguiu um padrinho, que também o apresentou a Jesus Cristo e se tornou seu discipulador. Ao contrário de muitos ex-colegas de turma, o jovem acrobata já realizou seu sonho de entrar para o mundo do espetáculo. E, o que é mais importante, aprendeu que a mola mestra de sua

vida é seu relacionamento com Jesus Cristo, que ele descreve como “uma fonte de força infinita.”⁵²

Essa é uma história incomum, mas ilustra um dos princípios que enfatizamos neste capítulo. Muitos livros de aconselhamento podem ignorar o início da idade adulta, mas esta é uma etapa crucial no desenvolvimento humano. Pode haver problemas nessa fase da vida e, frequentemente, os adultos jovens precisam de aconselhamento, mas ajudá-los é uma das experiências mais enriquecedoras na vida de um conselheiro cristão.

NOTAS

1. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock, eds., *Comprehensive Textbook of Psychiatry IV* (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985).
2. Daniel J. Levinson, “A Conception of Adult Development”, *American Psychologist* 41 (January 1986): 3-13.
3. Veja Daniel J. Levinson et al., *The Seasons of a Man's Life* (New York: Alfred Knopf, 1978); e idem, *The Seasons of a Woman's Life* (New York: Alfred Knopf, 1988).
4. Daniel J. Levinson, “New Opportunities in Adult Development”, *Bottom Line Personal* 8 (15 Setembro 1987): 1-3.
5. Ibid., 2.
6. Landon Y. Jones, *Great Expectations: America and the Baby Boom Generation* (New York: Coward, McCann e Geoghegan, 1980).
7. Esta é a tese de Allan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon & Schuster, 1987).
8. Landon Y. Jones, “The Baby Boomers”, *Money* 12 (March 1983): 56-58.
9. Jones, *Great Expectations*, 1-2.
10. Isto nem sempre acontece. No dia em que comecei a escrever este capítulo, chegou um folheto pelo correio anunciando uma conferência para líderes da igreja com o tema: Os “Baby Boomers” e a Igreja: Uma Nova Geração, Um Novo Desafio.
11. Gene A. Getz, *David: God's Man in Faith and Failure* (Ventura, Calif.: Regal, 1978), 4.
12. 2Sm 6.16, 20-23.
13. 2Sm 5.4.
14. 1Tm 4.12.
15. Arthur Levine, *When Dreams and Heroes Died: A Portrait of Today's College Student* (San Francisco: Jossey-Bass, 1981), 22.
16. Parte da discussão a seguir foi adaptada de um livro que escrevi há muitos anos, para ajudar as pessoas a se adaptarem ao início da vida adulta; veja Gary R. Collins, *Getting Started: Direction for the Most Important Decisions of Life* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1984).
17. Por exemplo, Bloom, *The Closing of the American Mind*; o livro tem um subtítulo interessante: “Como a Educação Superior Traiu a Democracia e Empobrecceu a Alma dos Estudantes de Hoje”.
18. Não consigo resistir à tentação de inserir uma nota pessoal, neste ponto. O prestígio é menos comum do que se imagina e a fama é ainda mais rara!
19. Para uma proposta de autoajuda para o desenvolvimento destas habilidades, veja Gary R. Collins, *Getting Your Life Out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1987). Os aconselhados também podem obter ajuda num excelente livro de Gordon MacDonald, *Ordering Your Private World* (Nashville, Tenn.: Oliver-Nelson, 1984).
20. Veja o capítulo 16.
21. Rm 12.18.
22. Collins, *Getting Started*, 39.
23. Para opiniões equilibradas sobre alguns destes movimentos “espirituais”, veja Paul C. Reisser, Teri Reisser e John Weldon, *The Holistic Healers: A Christian Perspective on New-Age Health Care* (Downers

- Grove, Ill.: InterVarsity, 1983); e Douglas R. Groothuis, *Unmasking the New Age* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1986).
24. Sharon Parks, *The Critical Years: The Young Adult Search for a Faith to Live By* (New York: Harper & Row, 1986).
 25. Estas são algumas das questões discutidas numa abordagem de aconselhamento em grupo desenvolvida com o objetivo de ajudar jovens adultos no período que envolve a saída de casa, a ida para a faculdade e o início da vida profissional; veja Karen M. Schwartz e C. Michele Ward, "Leaving Home: A Semistructured Group Experience", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986):107.
 26. J. Kendall Lott, "Freshman Home Reentry: Attending to a Gap in Student Development", *Journal of Counseling and Development* 64 March 1986): 456; veja também Harold Ivan Smith, "When Jenny Comes Marching Home Again", *Christian Herald* 110 (September 1987): 47-51.
 27. Esta é a definição de autonomia dada por Gerard Egan e Michael A. Cowan, *Moving into Adulthood* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980), 98.
 28. *Ibid.*, 97.
 29. *Ibid.*, 141.
 30. Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968). Para uma discussão sobre a formação da identidade nas mulheres, veja Ruthellen Josselson, *Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).
 31. Egan and Cowan, *Moving into Adulthood*, 110.
 32. Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, ed. rev. (New York: Norton, 1963).
 33. Levinson, *Seasons of a Mans Life*, 91; Levinson e seus colaboradores se referem a Sonho, com letra maiúscula, para "identificar e enfatizar o uso especial que fazemos desta palavra"; eu segui o exemplo deles.
 34. O processo de orientação através de um mentor tem sido muito discutido em publicações recentes; veja, por exemplo, L. Phillips-Jones, *Mentors and Protégés* (New York: Arbor, 1982); ou Marilyn Haring-Hidore, "Mentoring as a Career Enhancement Strategy for Women", *Journal of Counseling and Development* 66 (November 1987): 147-48; veja, também, notas 44 e 51.
 35. Carrie Tuhy, "What Price Children?", *Money* 12 (March 1983): 77-84; veja também Kathleen Gerson, "Briefcase, Baby or Both?", *Psychology Today* 20 (November 1986): 30-36.
 36. Anne Rosenfeld e Elizabeth Stark, "The Prime of Our Lives", *Psychology Today* 21 (May 1987): 62-72.
 37. Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (New York: Dutton, 1976).
 38. *Ibid.*, 289.
 39. *Ibid.*, 340.
 40. Gene Brocknek, *The Young Adult: Development after Adolescence* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980), 189.
 41. Aparentemente, existe uma discrepância semelhante em termos de serviços de aconselhamento. Vários centros de aconselhamento procuram ajudar os estudantes que terminam o ensino médio a tomarem decisões com relação à vida profissional. Mas, de acordo com um relatório, "a maioria dos serviços que fornecem aconselhamento e arranjam emprego para os alunos [...] não está voltada especificamente para o estudante adulto (vinte e cinco anos ou mais), cujas necessidades de emprego são diferentes das necessidades do aluno comum"; Rosemary S. Arp, Kay S. Holmberg e John M. Littrell, "Launching Adult Students into the Job Market: A Support Group Approach", *Journal of Counseling and Development* 65 (November 1986).
 42. Ao trabalhar com adultos jovens que trazem problemas não relacionados com a idade, você pode obter informações úteis consultando os capítulos específicos, contidos neste livro.
 43. A importância do bom relacionamento entre aconselhando e conselheiro foi enfatizada por vários autores, incluindo Bernard G. Guerney, Jr., *Relationship Enhancement* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977); e Helen Harris Perlman, *Relationship: The Heart of Helping People* (Chicago: Chicago University Press, 1979).
 44. M. Johnson, "Mentors - The Key to Development and Growth", *Training and Development Journal* 34 (1980): 55-57; Martin Gerstein, "Mentoring: An Age Old Practice in a Knowledge-Based Society",

- Journal of Counseling and Development* 64 (October 1985): 156-57.
45. Veja, por exemplo, John S. Westefeld e Susan R. Furr, "Suicide and Depression among College Students", *Professional Psychology: Research and Practice* 18 (April 1987).
 46. William R. Miller e Kathleen A. Jackson, *Practical Psychology for Pastors* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1985), 144-67; veja, também, Allen Tough, *Intentional Changes: A Fresh Approach to Helping People Change* (Chicago: Follett, 1982).
 47. O termo "síndrome da prisão" foi sugerido num artigo de Martin G. Grober, "The Terrible Stuck Syndrome", *Bottom Line Personal* 20 (30 Outubro 1985): 9-10.
 48. Levinson et al., *Seasons of a Man's Life*, 337, parênteses acrescentados.
 49. Este tema é desenvolvido de forma mais aprofundada em Frederick G. Lopez "Family Structure and Depression: Implications for the Counseling of Depressed College Students", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986):508-11.
 50. Este tipo menos tradicional de assistência é enfatizado por Eugena Hanfmann, *Effective Therapy for College Students: Alternatives to Traditional Counseling* (San Francisco: Jossey-Bass, 1978).
 51. C. Farren, J. D. Gray e B. Kaye, "Mentoring: A Boon to Career Development", *Personnel* 61 (1984): 20-24; veja, também, M. Zey, *The Mentor Connection* (Homewood, Ill.: Dow Jones-Irwin, 1984); N. Collins, *Professional Women and Their Mentors* (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1983); e Felice A. Kaufmann et al., "The Nature, Role, and Influence of Mentors in the Lives of Gifted Adults", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 576-78.
 52. John "Mercury" Morgan, "The Kid Who Did", *Guideposts* 42 (September 1987): 2-6.

A meia-idade

Ben deixou claro para a família que não queria festa no seu aniversário. Durante muitos anos ele brincava, dizendo que a vida começa aos quarenta e que queria a maior festa para comemorar sua entrada na meia-idade. Só que, quando a hora chegou, ele tinha mudado de ideia.

Outras coisas também tinham mudado.

Seu casamento não tinha mais aquele ardor que antes era tão óbvio. Ele já quase não elogiava mais a mulher, mas as críticas e observações sarcásticas corriam soltas. Até mesmo quando visitavam outros casais, Ben depreciava a esposa e se mostrava sempre meio azedo. Não era de espantar que até os amigos mais chegados estivesse caindo fora. A situação não era melhor no trabalho. Depois que saiu da faculdade, Ben foi trabalhar na IBM. Sua carreira começou muito bem e ele foi ajudado por algumas promoções rápidas. Entretanto, pouco antes de seu quadragésimo aniversário, Ben foi preterido na promoção para gerente, pela qual tinha trabalhado um bocado e já considerava como favas contadas. Ele mergulhou na depressão, condenando-se pelos fracassos na carreira e agressivamente anunciou que os dois filhos adolescentes podiam tratar de esquecer a ideia de ir para a faculdade, porque o “coroa” não tinha dinheiro para bancar os estudos deles e não conhecia as pessoas certas dentro da empresa para conseguir uma promoção decente. Quando descobriram que seu filho estava usando drogas, Ben explodiu de raiva e, a princípio, se recusou a conversar com o conselheiro do rapaz.

Ben costumava dar uma corrida todo dia de manhã, geralmente sozinho. Aos domingos, ele sentia um prazer todo especial em passar correndo pela porta da igreja para que todo mundo visse que ele não participava mais dos cultos junto com todos aqueles “hipócritas”.

Por causa da insistência da esposa, Ben acabou marcando um atendimento com o conselheiro da escola para conversar sobre o problema do filho com as drogas. Ben falou pouco sobre si mesmo, mas acabou se abrindo com dois velhos amigos que foram capazes de aguentar suas lamúrias, não deram atenção ao seu sarcasmo e compreenderam sua frustração. Um belo dia, ele teve uma longa conversa com o patrão e decidiu aceitar a oferta de um

novo cargo em outra cidade. Vender a casa, conseguir financiamento para custear os estudos dos filhos, mudar para um clima mais quente, trocar de carro, começar num emprego novo – tudo isso parece que deu a Ben uma vida nova. Ele voltou a frequentar a igreja, foi parando com o sarcasmo aos poucos e começou a ter outro relacionamento com a mulher e os filhos. Para sua surpresa, começou até a dar conselhos e a animar um colega de trabalho que estava começando a enfrentar os problemas da meia-idade.

O QUE É A MEIA-IDADE

Alguns dizem que é o início da vida. É um tempo em que a gente se sente fabuloso, escreve o entusiasmado autor de um livro de autoajuda. É uma piada cruel, diz outro, um ponto crítico, o fim da juventude e o início do fim. Na opinião de um médico da família, é uma geração esquecida, “ignorada pelo planejamento social, negligenciada pelos educadores e desprezada pela indústria da moda”.² Para muitos, é uma época de crise,³ apesar de alguns especialistas afirmarem que não há evidências de que exista uma crise da meia-idade. Para todos nós, é um tempo de transição e mudança. Como em todas as mudanças da vida, a entrada na meia-idade é uma época de fazer ajustes e reavaliações. Algumas pessoas passam por isso tranquilamente e sem dificuldade; já outras, sentem a ameaça, a instabilidade e a incerteza que transformam esse período numa época de crise moderada ou grave.⁴

Tom Mullen vê a meia-idade com uma perspectiva mais humorística:

Entrar nos quarenta é uma experiência traumática para muitos homens. [...] Embora a crise seja fundamentalmente de ordem psicológica e não se deva a alterações hormonais, geralmente ela é desencadeada quando o homem se conscientiza de sua decadência física. Aos quarenta, muitos homens concluem que, se soubessem que iam viver até aquela idade, teriam cuidado melhor do corpo. Quando vão à praia com a família, percebem que as beldades olham para o outro lado quando eles passam prendendo a respiração e encolhendo a barriga como um contorcionista. Os filhos, por sua vez, não ajudam nem um pouco quando dizem que a perna esquerda cheia de varizes parece um oleoduto. Ninguém precisa, também, que fiquem falando o tempo todo que sua barriga de meia-idade, tamanho médio, está começando a aparecer, ou que o cabelo está sumindo.

Em torno dos quarenta, [...] muitos homens tentam flertar com mulheres mais jovens, o que faz lembrar um cachorro correndo atrás de um automóvel, já que o cão também não sabe o que vai fazer se conseguir alcançá-lo. [...]

Mulheres e crianças geralmente demonstram terna compaixão e amor pelos homens de meia-idade, mas suas interferências são em geral contraproducentes. Avisar um garoto de dez anos que ele não deve brincar de pega-pega com o papai porque ele “já não é mais nenhuma criança” faz tão bem ao ego quanto um exame de hemorróidas.⁵

Como definir a meia-idade - este período que é engraçado para alguns, mas de intensa crise para outros? Muitos responderiam em termos de anos: a meia-idade é o período que vai do fim dos trinta ao fim dos cinquenta. Outros concordariam com o famoso psiquiatra suíço Carl Jung, que descreveu a meia-idade como o período da vida em que estamos livres

para buscar outras coisas, porque praticamente já completamos tarefas como “gerar filhos [...] proteger a prole” e “obter dinheiro e posição social.”⁷⁷ Alguns definem a meia-idade como o período em que se percebe com mais clareza que nem todos os nossos alvos serão alcançados, que o tempo está se esgotando e que é hora de decidir se vamos continuar andando na mesma direção ou vamos mudar de rumo, antes que seja tarde demais.

A meia-idade, portanto, significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Em torno dos quarenta anos, começa um período da vida em que as pessoas fazem uma autoavaliação, reexaminam suas crenças e valores, se ajustam às transformações físicas e fazem um balanço de seu estilo de vida, do rumo de sua carreira profissional e de suas prioridades. Para muitos homens e mulheres, a meia-idade é um tempo de crise, mas para a maioria representa mais do que um mero período de sobrevivência.⁸ Pode ser um tempo que nos lança na melhor metade da vida.⁹

Tudo isso é importante para o aconselhamento cristão. Nas igrejas, assim como na sociedade, são os adultos de meia-idade que tomam a maioria das decisões, ganham e gastam a maior parte do dinheiro, ocupam a maioria das posições de liderança e parecem deter a maior parcela do poder. Mas essas pessoas também enfrentam o tédio, o declínio da vitalidade, a desintegração do casamento e a mudança de valores. Quando se considera o predomínio das pessoas de meia-idade e a preponderância de seus problemas, tanto na comunidade, quanto na igreja, fica claro que as preocupações da meia-idade são extremamente relevantes para o aconselhamento cristão.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A MEIA-IDADE

A Bíblia pouco fala sobre a meia-idade, talvez porque poucas pessoas chegassem tão longe nos tempos bíblicos, apesar dos exemplos famosos de indivíduos que viveram muito. Calcula-se que a expectativa de vida na Era do Bronze era de dezoito anos. Na Grécia, a coisa não era muito melhor e, na época medieval, a média de vida tinha subido para apenas trinta e sete anos. Mesmo em 1900, a expectativa de vida era de uns relativamente modestos cinquenta anos, de modo que existem poucos precedentes históricos, ou ensinamentos bíblicos referentes à idade, ou conclusões teológicas que possam orientar as pessoas de meia-idade.

As passagens bíblicas que tratam dos principais problemas enfrentados pelas pessoas de meia-idade são as que mais ajudam os conselheiros cristãos – problemas relacionados a bons e maus casamentos, autoestima, propósitos na vida, trabalho, tristeza, relacionamento com os filhos e pais idosos, maturidade espiritual, impaciência, doença, desapontamentos e questões semelhantes. Quando esses assuntos são discutidos na Bíblia, raramente há referência a idade. Os ensinamentos e princípios de vida contidos nas Escrituras são de aplicação universal, mas é possível ajudar os indivíduos – inclusive os de meia-idade – a ver que a Bíblia pode ajudá-los a compreender e satisfazer suas necessidades pessoais específicas.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS DA MEIA-IDADE

Para Jung, a maioria das pessoas está inteiramente despreparada para a segunda metade da vida. Geralmente, chegamos à meia-idade com seus “tumultos e estresse, não

raras vezes acompanhados das tempestades da paixão,” e não conseguem perceber que não estão mais enfrentando os mesmos problemas, nem podem confiar nas mesmas soluções que funcionaram no passado.¹⁰

O psicólogo Daniel Levinson, de Yale, cujo trabalho discutimos no capítulo anterior (veja Figura 13-1), considera a idade adulta como uma série de fases, cada uma com seus próprios direitos e deveres. A fase da meia-idade começa em torno dos quarenta anos e envolve um período de autoexame e reavaliação. As observações de Levinson revelam muito acerca das causas dos problemas dessa fase da vida:

A meia-idade ativa nossas ansiedades mais profundas sobre decadência e morte. O temor mais inquietante do início da fase adulta é o de que não haja vida após a juventude. Os jovens adultos geralmente pensam que, depois dos trinta, a pessoa está “no alto da montanha”. [...] Eles imaginam que os anos da meia-idade representam um tempo de trivialidade e conforto sem sentido, na melhor das hipóteses, ou estagnação e desesperança, na pior.

A meia-idade, geralmente, é vista como um vago período intermediário, definido em termos fundamentalmente negativos. A pessoa já não é mais jovem, mas também não é velha. [...] As conotações de jovem são vitalidade, crescimento, domínio, heroísmo, enquanto velho conota vulnerabilidade, declínio, fim, a proximidade do nada. A imagem excessivamente negativa que temos da velhice contribui muito para aumentar o peso da meia-idade. E apavorante atravessar a meia-idade debaixo da sombra da morte, como se a pessoa já fosse velha; também é uma ilusão frustrante viver sob a sombra da juventude, como se a pessoa ainda fosse simplesmente um jovem.

Para aproximadamente 80 por cento das pessoas examinadas no estudo de Levinson, a transição para a meia-idade representou um período de crise desencadeada pela conscientização de que o tempo estava se esgotando e que, provavelmente, importantes metas de vida não seriam atingidas. Mas a crise nem sempre chega com a meia-idade.¹² “Cheguei à conclusão de que não existe uma experiência adulta única e universal – existem muitas,” escreve um professor. Quando as pessoas enfrentam as transformações e realidades da meia-idade, existem quatro “Ps” que determinam se esse período será de crise ou não: Perspectiva, Proteção, Percepção, e Planejamento Estratégico.

A *perspectiva* refere-se ao modo como a pessoa vê a vida. As transições e transformações da meia-idade são consideradas positivas, esperadas e estimulantes, ou negativas, inesperadas e apavorantes? O casamento, o emprego, a religião, a família e outras áreas da vida são satisfatórias ou frustrantes e inibidoras? Será que o indivíduo está esperançoso e otimista em relação ao presente, esperando que as coisas melhorem, ou se sente desesperado, como num beco sem saída?

A *percepção* que a pessoa tem de si mesma influi muito nas respostas a essas perguntas. Como a pessoa é? Ela tem as aptidões, experiência e autoconfiança necessárias para enfrentar bem as pressões da meia-idade? Como ela reagiu às mudanças no passado? Ela é otimista e capaz de lidar com a incerteza e a ambiguidade?

A *proteção* é o conjunto de recursos financeiros de que a pessoa dispõe, a segurança do seu emprego e suas crenças religiosas, bem como o incentivo da família, dos amigos íntimos, dos

mentores que teve no passado e dos colegas de trabalho. Sempre que passamos por transições, inclusive as da meia-idade, é bom poder contar com o apoio de outras pessoas. Entretanto, muitas vezes os comentários e ações dos outros podem piorar o problema.

Planos estratégicos são as técnicas que usamos para enfrentar as dificuldades. A pessoa que consegue superar bem as situações difíceis costuma usar várias estratégias, percebendo que raramente existe uma fórmula mágica, sempre bem sucedida, para lidar com as mudanças.

As pesquisas indicam que a vida muda substancialmente entre o início e o meio da idade adulta. Os homens, por exemplo, mostram a tendência de se tornarem mais prudentes e compassivos, menos incomodados por conflitos internos e cobranças externas, mais amorosos e gentis. As mulheres, por outro lado, tornam-se mais interessadas na carreira profissional e no sucesso em atividades fora do lar.¹³ Em ambos os sexos, de acordo com Erik Erikson, ocorrerá estagnação, a menos que o indivíduo progrida para o estágio “gerativo” – um envolvimento ativo na estimulação e orientação da geração seguinte.

Os problemas da meia-idade podem ter várias causas, mas estas podem ser divididas em quatro categorias de alterações: físicas, psicológicas, vocacionais e conjugal-familiares.

1. Alterações físicas. Vivendo numa sociedade que valoriza a juventude, muitos de nós nos recusamos a aceitar as alterações físicas que chegam com a meia-idade. Cabelos grisalhos, calvície, pele mais áspera, bolsas embaixo dos olhos, menor elasticidade nos movimentos, diminuição da força física e da estamina, perda da aparência jovem e alterações na conformação do corpo ocorrem na meia-idade e são lembretes visíveis de que estamos envelhecendo. Poucas pessoas recebem essas mudanças com o mesmo humor daquela atriz cinematográfica de meia-idade que disse que suas medidas de busto e quadris continuavam as mesmas de sempre, exceto pelo fato de que, nos últimos anos, “tudo tinha escorregado para baixo, cerca de quinze centímetros”. O que acontece mais frequentemente, é que as pessoas de meia-idade reconhecem que estão ficando mais largas. Enquanto, na adolescência, a gordura corporal representa apenas 10 por cento do peso de uma pessoa, na meia-idade essa proporção é de pelo menos 20 por cento, em sua maioria concentrada em torno ou logo abaixo da cintura. Enquanto o busto ou peito diminui, a barriga e os quadris aumentam. Tudo isso pode levar pessoas preocupadas com a aparência a fazer regimes, exercícios e dar maior atenção aos cosméticos e roupas.

Muitas pessoas de meia-idade chegam à conclusão de que precisam cuidar melhor do corpo. Algumas começam a perceber que elas mesmas são responsáveis pelos problemas físicos da meia-idade, como a sensação de inércia, a letargia sexual, os corpos enfraquecidos e as barriguinhas antiestéticas. Tudo pode ficar ainda pior por causa do álcool ou drogas, ou pela “vida sedentária e a comilança.” Muitas vezes, a meia-idade é marcada pelo desânimo, quando a pessoa percebe a perda da juventude e dos atrativos. Nas mulheres, as alterações físicas vêm acompanhadas da expectativa e da chegada da menopausa, com todas as transformações hormonais e emocionais resultantes. Alguns pesquisadores acreditam que uma mudança semelhante, embora menos perceptível, ocorra nos homens.

Para ambos os sexos, a meia-idade traz um declínio no vigor físico. Por vinte anos ou mais, a maioria dos indivíduos esteve muito ocupada construindo uma carreira e cuidando da família. Não é de surpreender que muitos cheguem à meia-idade se sentindo cansados e desanimados com o fato de que faltam, pelo menos, mais vinte anos para a aposentadoria.

Homens e mulheres que não conseguiram grandes realizações podem fazer um esforço concentrado para provar seu valor. Outros, começaram a ter sucesso e precisam fazer um esforço extra para se manter. Isso tudo pode fazer com que algumas pessoas entrem em colapso físico ou emocional, enquanto outras começam a pensar em maneiras de fugir ou escapar para conseguir descansar.

2. Alterações psicológicas. Alguém já disse que a meia-idade chega quando começamos a contar os anos que faltam para a aposentadoria ou a morte, em vez dos anos que se passaram desde o nascimento.¹⁸ As pesquisas apontam que o aprendizado é mais lento na meia-idade, a memória é ligeiramente mais fraca e o pensamento é menos flexível.¹⁹ Mas a pessoa de meia-idade também é mais experiente do que era na juventude. Para muitos, essa é a época da vida em que estão no auge, em termos de influência, criatividade, realizações pessoais e situação financeira. Muitas vezes, a pessoa se sente sobrecarregada por excessivas obrigações, deveres e tarefas aparentemente insignificantes ou triviais que tomam seu tempo. As pessoas de meia-idade têm muitos amigos, colegas de trabalho, parentes e irmãos da mesma religião, a maioria dos quais é ativa, goza de boa saúde e está bem longe de se preocupar com aposentadoria ou doenças terminais. Mesmo assim, a meia-idade pode ser uma época de tédio e medo.

Tédio. Na meia-idade, a emoção e o estímulo de se firmar profissionalmente e solidificar o casamento podem dar lugar ao chamado “desinteresse da meia-idade.” As rotinas diárias, no trabalho ou em casa, os cultos soníferos e nada inspiradores, as visitas de praxe a parentes chatos, a perpetuação das frustrações diárias (como a casa que está sempre precisando de conserto, as contas que chegam todo mês, o patrão sempre cobrando algum serviço) tudo isso pode acarretar o tédio da rotina. O problema é maior nas “pessoas reprimidas” e nos “viciados em adrenalina.”²⁰ Os reprimidos são personalidades medrosas, que nunca correm riscos, sempre respeitam as regras e raramente se permitem ter experiências prazerosas ou intelectualmente estimulantes. Não é de surpreender que a vida delas seja entediante. Já os viciados em adrenalina adoram correr riscos, mas ficam entediados quando o declínio da força física ou o aumento das responsabilidades os obriga a desacelerar. Para alguns, o tédio causa depressão, inércia, preocupações excessivas, ou faz com que a pessoa busque uma fuga, tornando-se um viciado em televisão, que assiste qualquer tolice para se esquecer dos problemas. Outros, buscam escape através do adultério, de um estilo de vida radical ou troca de emprego, ou no uso de roupas extravagantes ou nada convencionais.

Medo. Pessoas de meia-idade ficam assustadas quando notam as alterações físicas em seu corpo, observam como seus pais estão envelhecidos ou acompanham os problemas de seus amigos de meia-idade. Para muitos, é nessa época da vida que surgem os primeiros problemas de saúde realmente graves ou o medo da morte. Muitos se preocupam com o ninho vazio que restará quando os filhos saírem de casa. Outros, têm medo de ser substituídos por pessoas mais jovens no trabalho, temem que a vida perca o sentido ou que as limitações físicas acabem impondo mudanças indesejáveis no seu estilo de vida. Há também pessoas que se questionam, imaginando se vão se tornar rígidas e relutantes ou incapazes de aceitar as transformações do mundo. As evidências sugerem que o impulso sexual e a satisfação permanecem nas pessoas cuja atividade sexual tenha sido agradável e constante durante os anos de formação,¹ mas o medo da impotência, a falta de privacidade, uma vida muito corrida ou atribulada, as tensões conjugais e a preocupação com o declínio do impulso sexual podem gerar problemas na cama. É aí que o temido pesadelo do mau desempenho se torna realidade.

Tudo isso pode levar a pessoa de meia-idade a refletir, fazer um balanço de sua vida, descobrir que está insatisfeita e procurar um novo propósito e uma autoestima renovada. Muitas vezes, isso gera conflitos no trabalho e no casamento. Certo autor²² afirma que a pessoa precisa examinar essas duas áreas para poder encontrar uma solução satisfatória para os problemas da meia-idade.

3. Alterações profissionais. Não importa qual seja a profissão de uma pessoa e o seu grau de sucesso, é sempre bom lembrar que toda área profissional tem seus aspectos desagradáveis. E quanto mais tempo passamos num emprego, mais óbvios se tornam esses aspectos. Quando nos sentimos entediados, sem nenhum desafio, subestimados, pressionados ou com medo do fracasso, é fácil ficar com raiva e se sentir desapontado ou desiludido.

A medida que as pessoas amadurecem, elas parecem desenvolver uma maior inclinação e capacidade para o diálogo interior – a conversa que temos conosco mesmos a respeito dos acontecimentos da vida. Quando uma pessoa está insatisfeita no emprego, o diálogo interior pode conter expressões de raiva em relação ao trabalho e críticas a si mesma, por ter escolhido aquela profissão desagradável. Geralmente, trava-se uma luta intelectual entre permanecer num emprego seguro, mas insatisfatório, e largar tudo para tentar encontrar uma coisa melhor.~

Muitos indivíduos se sentem inadequados e criticam a si mesmos apesar do seu sucesso profissional. A revista *Fortune*, por exemplo, dedicou uma matéria de capa ao problema da culpa entre os executivos. De acordo com um levantamento feito com os leitores da revista, a causa número um das preocupações dos executivos são os filhos- quem está tomando conta das crianças e o que eles vão ser quando crescerem. A medida que a pessoa galga os degraus do sucesso, as responsabilidades aumentam, o tempo com a família pode se tornar escasso e a competição fica mais acirrada – tudo isso numa época em que o vigor físico está diminuindo. Algumas pessoas tem que treinar novos empregados que, com o tempo, podem acabar tirando o seu emprego. Outras, inclusive executivos importantes, perdem o emprego na meia-idade. Essas pessoas enfrentam a diminuição de sua autoestima e o trauma psicológico de estarem desempregadas e não conseguirem encontrar uma colocação à altura de sua capacidade e experiência, ou que pague tão bem quanto o emprego anterior. Donas de casa, que sempre levaram uma vida atarefada e produtiva, descobrem agora que o ninho está vazio e que elas já não são tão necessárias em casa. Tudo isso pode causar frustração, sentimentos de autopiedade e, às vezes, a tentação de sair e procurar uma nova ocupação, diferente e com alguma chance de ser mais recompensadora.²⁵

4. Alterações conjugal-familiares. Freud disse, certa vez, que todos nós precisamos *leben und arbeiten* – amar e trabalhar. Se não nos realizarmos nessas áreas, nossa vida estará incompleta. Já falamos sobre o trabalho, mas e quanto ao amor na meia-idade? Vamos examinar quatro aspectos dessa questão: a relação entre o amor e os filhos, os pais, o casamento e o sexo.

(a) *Filhos.* Quando os filhos saem de casa, os pais podem se sentir deprimidos, vazios e inclinados à melancolia. Alguns se sentem culpados de erros do passado, sofrem de solidão, ficam muito apegados e acham que não são mais necessários e úteis. Alguns pais sentem inveja e começam a competir com os filhos quando estes saem de casa, e é muito comum mães e pais passarem por uma espécie de luto quando vêem seus filhos irem embora, e se sentem cada vez mais excluídos de suas vidas e atividades adultas.²⁶ A partida dos filhos não

parece ser tão dolorosa quando ambos os pais trabalham e encontram satisfação fora do lar. Apesar disso, o ninho vazio força os pais a reconsiderar seu papel dentro de casa. Em alguns casos, eles se sentem aliviados, livres e com vigor renovado. Com os filhos fora de casa, os pais têm que encarar um ao outro e avaliar, realisticamente, sua situação conjugal.

(b) *Pais*. Tendo que enfrentar os desafios de manter a família e progredir na profissão, os jovens adultos geralmente não percebem que seus próprios pais estão envelhecendo. Quando chegam à meia-idade, seus pais começam a perder a saúde, a liberdade, a estabilidade financeira e, em algum momento, o companheiro. Os avós, portanto, se tornam mais dependentes, geralmente numa época em que os netos estão enfrentando as lutas da adolescência. Os adultos de meia-idade ficam numa situação chamada “geração sanduíche”, uma época da vida em que se sentem presos e às vezes divididos entre duas gerações, uma mais velha e outra mais nova, ambas as quais precisam de sua ajuda e orientação. Isso pode aumentar as pressões da meia-idade, além de nos lembrar constantemente de que estamos envelhecendo.

(c) *Casamento*. Todos concordam que o indivíduo passa por uma série de estágios durante a vida, mas a criação dos filhos e o casamento também têm estágios.²⁸ A meia-idade, por exemplo, pode ser um estágio da vida em que o casamento sofre um estresse incomum. Entediados com a rotina familiar, absolutamente conscientes dos pontos fracos do cônjuge, não precisando mais permanecer juntos por causa da dependência dos filhos e cansados do sexo sem novidades, muitos maridos e mulheres de meia-idade concluem que o casamento está instável e em crise.⁹ Em muitos casos, há um declínio na intimidade, o casal já não compartilha os mesmos interesses, e a comunicação se torna difícil. Diante desse quadro, eles podem se acomodar num casamento enfadonho, decidir se divorciar ou se envolver (um deles ou ambos) num caso extraconjugal. O adultério pode dar uma excitação temporária, a sensação de ser querido, um novo senso de intimidade e restaurar a confiança em suas proezas sexuais e na capacidade de atrair o sexo oposto. Os casos duradouros, assim como a infidelidade passageira, podem gerar tensão, provocar culpa e impor uma pressão tal sobre o casamento, que acaba levando ao divórcio.⁷

(d) *Sexo*. “Existe sexo depois dos quarenta?” Há alguns anos, esta pergunta foi feita a algumas centenas de universitários. A maior parte deles respondeu que achava que seus pais nunca praticavam sexo oral-genital e que a maioria das pessoas com mais de quarenta raramente fazia sexo.³¹ Cientes do declínio de seu vigor e da perda do poder de atração, algumas pessoas de meia-idade podem concluir que seus filhos têm razão: satisfação sexual depois dos quarenta anos é raridade. Conway descreve o problema em poucas palavras:

Na meia-idade, a capacidade sexual de um homem é a sua maior preocupação. Em geral, ele tem medo de perder a potência sexual. A peça se desenrola mais ou menos assim: o homem é forçado a trabalhar além do seu limite. Ele está ficando sem energia. Os mais jovens parecem ansiosos para tomar o seu lugar. Ele faz parte de inúmeras juntas e comissões, na comunidade e na igreja. A família tem necessidades financeiras gigantescas e o dinheiro parece que nunca é suficiente. Diante desse cenário, ele vai para a cama se arrastando. Sua esposa está passando por um novo despertar sexual. Ao invés de ser passiva, ela começa a fazer investidas em cima dele. O homem se espanta ao descobrir que está demorando muito a ficar pronto para o ato sexual. De repente, no meio do ato, ele pode

perder a ereção e, naquele momento, chegar à conclusão de que a vida acabou. Ele não é mais um homem. E exatamente como tinham dito – na meia-idade, o sexo acaba.³²

Esse tipo de pensamento pode fazer a pessoa desistir do sexo ou arranjar um caso, para provar que ainda é atraente e viril. A grande quantidade dessas aventuras demonstra que o sexo depois dos quarenta não só é possível, como pode ser melhor e mais satisfatório do que nos anos anteriores.¹³

Esta ênfase no casamento e na família não pode ignorar o fato de que os solteiros também chegam à meia-idade. A pessoa descasada enfrenta problemas específicos, inclusive o divórcio e a questão de ter que criar filhos sem a ajuda de um cônjuge, e isso pode intensificar os conflitos da meia-idade. Portanto, cada pessoa – seja ela casada ou solteira – é afetada pela meia-idade de uma forma diferente.

OS EFEITOS DA MEIA-IDADE

Os livros sobre aconselhamento costumam discutir as coisas ruins que acontecem na vida, sem mencionar as boas. Enquanto algumas pessoas fazem das tripas coração para “ultrapassar a barreira dos quarenta aos cinquenta,”³¹ outras são como uma certa senhora de quarenta e sete anos que definiu sua filosofia de vida com as seguintes palavras: “Este é o melhor período da vida” – dizia ela, entusiasmada – “Eu não queria ser mais velha, nem mais nova do que sou hoje.” Ela manteve essa maneira de pensar ao longo dos anos, embora o estresse – inclusive o da meia-idade – tenha invadido sua vida.

No entanto, mesmo quando temos uma atitude mental positiva, quase todos somos afetados de uma forma ou de outra pela meia-idade e suas pressões. Esses efeitos podem ficar escondidos no nosso íntimo, ou se tornar visíveis no nosso comportamento, ou se manifestarem no trabalho ou no casamento e nas relações familiares.

1. *Efeitos emocionais ocultos.* Muitas pessoas, quando tomam consciência de que atingiram a meia-idade e percebem as alterações físicas, sentem raiva, amargura, frustração, sentimento de fracasso, aborrecimento, autopiedade e desânimo. As vezes, esses sentimentos vêm e vão, um ou dois de cada vez. Eles vêm como uma onda de intensidade moderada, mas depois voltam para o esconderijo, esperando uma oportunidade para surgir novamente. Podem ocorrer desencanto com a vida, períodos de tristeza, os temores mencionados anteriormente, sensação de inutilidade e certa inveja da liberdade, exuberância e potencial dos jovens. Para muitas pessoas, o tumulto e o conflito emocional podem ter estado ocultos por muitos anos, mas só vêm à tona quando surgem as pressões e circunstâncias da meia-idade.

As lutas emocionais íntimas podem ser escondidas dos outros, pelo menos por um tempo, mas geralmente são claras para a família e para a própria pessoa. Em alguns casos, a pessoa tem a tendência de jogar a culpa nos outros e muitas vezes não consegue ver que, embora as situações externas desencadeiem tensões, muitos dos problemas da vida vêm de dentro.

2. *Efeitos comportamentais exteriores.* Quando tentamos esconder nossos sentimentos, eles aparecem de outra maneira. Podemos nos tornar irritadiços, impacientes, resmungões, preocupados com outras coisas, além do trabalho e a família, ineficientes, agitados e propensos à hiperatividade. Para fugir dos problemas, algumas pessoas começam a beber,

passam horas na frente da televisão, tornam-se fanáticos espectadores de esportes ou se transformam em hipocondríacos, sempre preocupados com sintomas de doenças. Muitos passam a evitar o contato com outras pessoas, até mesmo com velhos amigos.

Além disso, um comportamento bastante comum na meia-idade é a tentativa de sair da rotina, através de uma mudança de emprego, ou de residência, da alteração do estilo de vida ou da reforma do guarda-roupa, preferindo modelos que transmitam uma nova imagem e façam a pessoa parecer mais jovem.

3. Efeitos profissionais. Quando uma pessoa de meia-idade se sente desiludida com o trabalho, ela pode ter três tipos de reação.³⁵ Em primeiro lugar, pode se esforçar mais ainda para obter mais sucesso. Como muitas pessoas medem seu valor em função do trabalho, o sucesso profissional torna-se extremamente importante, mesmo que isso signifique transformar-se num *workaholic*.

A segunda reação é entregar os pontos e se deixar dominar pelo desânimo. Às vezes, a pessoa sente raiva e começa a oferecer resistência, diminuindo sua produtividade, ou adota uma atitude resignada, como quem diz “por que trabalhar tanto, se não sou valorizado e nunca vou chegar a lugar nenhum nesta empresa?” Muitas vezes, essa insatisfação surge porque os interesses, valores, metas e habilidades da pessoa não se enquadram no trabalho que ela desempenha. Isso se aplica tanto ao empregado frustrado, quanto à mãe de família que está farta do trabalho doméstico.

Uma terceira reação, é usar essa insatisfação como trampolim para uma mudança. Isso pode envolver riscos e, geralmente, requer coragem. Algumas pessoas mudam de emprego para tentar encontrar uma ocupação que se ajuste melhor aos seus interesses, às suas habilidades e às características de sua personalidade. Outras, preferem permanecer na mesma profissão insatisfatória, mas reorganizam outros aspectos de sua vida para se sentirem mais felizes.

Além disso, há pessoas que perdem o emprego. Esse fato é particularmente devastador na meia-idade, quando as responsabilidades financeiras e familiares são grandes e quando há poucas colocações bem pagas para uma pessoa de meia-idade.

4. Efeitos sobre o casamento e a família. Pode ser difícil conviver com um familiar que está atravessando a crise da meia-idade. As pessoas da casa, principalmente o cônjuge, são muito afetadas pelas emoções inconstantes, as mudanças de comportamento, e os planos que vão e voltam, bastante comuns na meia-idade. A família sofre mais quando existe infidelidade, quando há uma mudança abrupta de estilo de vida, ou quando ocorre perda do emprego, com as consequências que isso acarreta nas finanças da família e na auto-estima do desempregado.

O ACONSELHAMENTO DAS PESSOAS DE MEIA-IDADE

Um psiquiatra afirmou que a cultura americana “conspira contra a saúde mental e física na meia-idade”. A sociedade estimula a competição por empregos estressantes e a adaptação através do uso de drogas (estimulantes, tranquilizantes, antidepressivos) ou álcool (almoços de negócios e coquetéis). Os médicos estão sempre prontos a receitar medicamentos, mas não se interessam muito pela vida dos pacientes, nem enfatizam a importância da dieta e dos exercícios físicos. “As donas de casa de meia-idade são deixadas em casa, entregues à própria sorte; as divorciadas e viúvas não recebem quase nenhum apoio de espécie alguma.”³⁶

Apesar dessa avaliação um tanto sombria, vários livros populares de autoajuda e palestras sobre meia-idade têm apresentado sugestões que o senso comum recomenda, mas que, geralmente, ninguém lembra. Elas podem ser úteis aos aconselhados:

- Faça exames médicos periódicos.
- Pratique exercícios físicos regularmente e descanse o suficiente.
- Procure controlar sua dieta e mantenha o peso baixo.
- Adquirir o hábito de dizer não às exigências externas que sempre abarrotam a agenda das pessoas de meia-idade.
- Elimine algumas atividades e separe um tempo para leitura e meditação.
- Procure dedicar-se a novas atividades que ajudem a sair da rotina – contanto que essas atividades não representem muito mais estresse.
- Escute música ou arranje tempo para outras atividades relaxantes.
- Adie decisões importantes, principalmente as que envolvem emprego, moradia ou casamento. Reflita com calma sobre elas e converse com amigos ou conselheiros.
- Dedique-se à oração e cultive seu relacionamento com Deus.

O aconselhamento de pessoas de meia-idade já foi definido como “uma terapia de balanço e redirecionamento.” Ele envolve ajudar os aconselhados a fazer um balanço, reexaminar seus valores e o rumo que sua vida tomou, a identificar novas chances de crescimento e realização, a aprender a respeito das pressões e oportunidades da meia-idade, a reavaliar e, talvez, mudar seu relacionamento com seus pais e filhos e a aprender dicas para manter a saúde e prevenir as doenças. Tudo isso pode ser feito de diversas maneiras.

1. *Estabelecendo uma relação baseada na aceitação e na compreensão.* Claro que isto é básico em qualquer aconselhamento, mas se torna particularmente importante quando trabalhamos com alguém que acha que não serve para nada, não se sente aceito e pensa que não tem mais valor para a família e a sociedade. O relacionamento entre aconselhando e conselheiro proporciona o suporte emocional que possibilita à pessoa de meia-idade expressar suas frustrações e, lentamente, recuperar a autoestima e a coragem para iniciar e atravessar a fase da meia-idade. Em alguns casos, a pessoa desenvolve uma extrema dependência do conselheiro. Isso pode ser necessário durante algum tempo, mas deve-se ajudar o aconselhando a tomar suas decisões e assumir responsabilidades que o levem a depender mais de si mesmo.

Procure adotar uma atitude colaborativa do tipo “vamos trabalhar nisso juntos”, e não uma forma de aconselhamento que menospreza o aconselhando ou demonstra espírito de crítica e usa discursos moralizantes ou condenatórios. Em vez disso, o conselheiro precisa ser um modelo de tolerância, paciência, interesse, compreensão e aceitação, misturado com uma boa dose de visão realista, para que o aconselhando possa manter as coisas em perspectiva. Não ajuda nada, e não é biblicamente razoável, sugerir que um crente nunca deveria ter problemas de meia-idade. Outra coisa que também não ajuda nada é tentar evitar as decisões práticas, porém difíceis, que precisam ser tomadas na meia-idade. Lembre a seus aconselhados que a maioria dos problemas da meia-idade são temporários. Muitas pessoas não passam por nenhuma crise nesse período da vida e a maioria o atravessa sem danos permanentes. A meia-idade pode ser uma fase de grande realização e, para os que enfrentam problemas, pode ser muito animador saber que os prognósticos de uma melhora no futuro são excelentes.

2. Ataque os problemas específicos da meia-idade. Procure determinar exatamente o que está incomodando seu aconselhando. Para isso, é necessário ouvir com atenção e fazer perguntas, de vez em quando. Procure saber quais são os seus sentimentos e o que, especificamente, está causando infelicidade. Verifique se há evidências – e quantas – de que as reclamações têm fundamento. Em termos práticos, o que pode ser feito para resolver os problemas.

A maioria dos problemas da meia-idade não é causada por disfunções hormonais. Os problemas surgem porque os indivíduos não conseguem admitir e lidar com as ameaças e tensões emocionais da transição da meia-idade. A tarefa do conselheiro, portanto, é incentivar a discussão das queixas específicas da meia-idade e ajudar os aconselhados a encontrar soluções realistas. Em alguns casos, os aconselhados vão precisar de orientação para tomar importantes decisões sobre sua vida, valores, profissão, casamento e questões familiares. O aconselhando pode precisar de incentivo para diminuir seu ritmo de trabalho, modificar seus alvos na vida, falar sobre alterações físicas e sobre a inevitabilidade da morte, deixar que os filhos crescidos cuidem da própria vida, administrar o estresse da meia-idade e discutir formas melhores de empregar seu tempo.

Pessoas de meia-idade geralmente precisam de ajuda para distinguir entre coragem e imprudência. Pode ser corajoso e excitante iniciar uma nova carreira, lançar um projeto inovador ou iniciar novos relacionamentos. Contudo, é uma imprudência mergulhar de cabeça sem parar para pensar e reduzir os riscos envolvidos.³⁸ Quase todos nós conhecemos homens que, animados pela paixão e excitação de uma aventura sexual, decidem se divorciar e partir para um novo casamento – para depois concluírem que cometeram um erro terrível e imprudente.

Quando se sentem tentadas a tomar decisões imprudentes, as pessoas nem sempre estão dispostas a ouvir a voz da razão – principalmente a que vem do cônjuge ou de um conselheiro. Tente não condenar nem ridicularizar uma ideia nova, mesmo que ela seja obviamente tola. Em vez disso, procure incentivar o aconselhando a ponderar sobre as consequências e implicações de seus planos antes de colocá-los em prática. Estimule-os a ouvir a opinião e pedir orientação a alguém que eles respeitem. Se o aconselhando está pensando em fazer alguma mudança de residência, de carreira ou de emprego, sugira que ele não faça nada antes de pesquisar mais sobre o assunto. Quando dispuser de mais informações, pode ser que ele já não ache a mudança tão desejável quanto no início.

Embora os sentimentos não sejam sempre um guia confiável, às vezes é bom ouvir a intuição. Há muito tempo, descobri (e, como eu, muitos outros homens) que geralmente não é bom seguir adiante numa decisão se a minha mulher achar que alguma coisa a incomoda. Invariavelmente, ela tem razão.

Em todas as situações, estimule os aconselhados a orar e pedir a orientação de Deus antes de fazer qualquer mudança. Muitas vezes, a pessoa sente paz interior quando está indo na direção certa.

Muitos dos problemas específicos da meia-idade são discutidos mais detalhadamente em outros capítulos deste livro.³⁹

3. Trabalhe com a família. Uma família compreensiva, incentivadora e interessada pode ajudar muito um indivíduo a atravessar a meia-idade. O conselheiro cristão pode auxiliar a família, especialmente o cônjuge, a entender os problemas da meia-idade, dar apoio e estímulo em casa, participar das decisões e, algumas vezes, orientá-las. Também pode auxiliar a pessoa de meia-idade

a discutir e fazer algo a respeito de questões como tédio, fadiga, mudança de autoimagem, medos, frustrações na profissão e tensões conjugais. O casal pode trabalhar em conjunto para melhorar seu relacionamento sexual. Em alguns casos, o conselheiro pode sugerir livros que os membros da família e o aconselhando devem ler para melhorar a compreensão dentro do lar.

Não se deve presumir que sempre será fácil para os familiares ajudar a pessoa de meia-idade. Como marido e mulher geralmente alcançam essa fase juntos, pode ser difícil para um ajudar o outro. Cônjuges e outros membros da família precisam ter paciência, boa vontade para compreender e coragem para contestar os pensamentos da pessoa de meia-idade, quando necessário. Como o aconselhando pode ser mal-humorado e difícil de conviver, os membros da família podem precisar ser encorajados e treinados por um conselheiro compreensivo.

4. Estimule a conscientização espiritual. A Bíblia foi escrita para nos ensinar sobre Deus e sobre nós mesmos. Suas páginas trazem conforto e orientação a qualquer pessoa que dedique um tempo a uma leitura cuidadosa. Esse conforto e orientação nem sempre vêm rápido e, também, nem sempre vêm acompanhados de emoção. Em vez disso, a comunicação constante com Deus nos ajuda a lembrar de que ele está sempre ao nosso lado, ministrando à nossa vida através do Espírito Santo.

Um pastor que estava atravessando a crise da meia-idade explicou seus sentimentos de um modo que serve de estímulo a outros crentes de meia-idade: “Logo no início da crise, me conscientizei profundamente de que Deus era meu aliado. Eu podia contar qualquer coisa a ele, até mesmo as motivações contraditórias da minha personalidade, e ele, mesmo assim, continuaria me amando e aceitando. A medida que a crise foi piorando e eu entrei nos estágios de depressão e afastamento, em minha mente eu sabia que Deus ainda era meu amigo, mesmo que eu não conseguisse sentir isso, emocionalmente.”⁴⁰

COMO EVITAR OS PROBLEMAS DA MEIA-IDADE

Muitos anos atrás, Carl Jung observou que nós temos escolas e faculdades que preparam os jovens para o início da idade adulta, mas não existem escolas que ensinem às pessoas de quarenta anos as complexidades de se viver como um adulto mais velho.⁴¹ Se tivéssemos essas escolas, a maioria das pessoas de meia-idade estaria ocupada demais para ir às aulas. As instituições comunitárias, principalmente as igrejas, podem dar a preparação e a ajuda necessárias para prevenir sérios problemas da meia-idade. Existem, pelo menos, três maneiras de se fazer isso.

1. Prevenção. Quando uma grande tempestade se aproxima de uma região, os estragos são pequenos se o serviço de meteorologia emite um aviso a tempo dos moradores se prepararem e procurarem abrigo. Da mesma forma, pode ser muito útil alertar as pessoas de mais de trinta anos sobre os efeitos da transição de meia-idade que se aproxima. Esses alertas não precisam ser assustadores, mas devem ser repetidos de vez em quando e acompanhados de uma atitude positiva em relação à meia-idade.

A meia-idade pode ser um período conturbado, principalmente no início dos quarenta, mas também é uma época cheia de recompensas e desafios. Nessa época, a pessoa tem a sensação de estar estabelecida, de ter encontrado seu lugar na vida e de estar livre das exigências e responsabilidades de criar filhos pequenos. Quando comparados com adultos mais jovens,

as pessoas de meia-idade geralmente têm mais segurança econômica, ocupam mais posições de prestígio e liderança na comunidade, têm mais oportunidades de viajar e são mais sensatas. Algumas das lutas e dificuldades financeiras dos vinte e trinta anos já passaram, e muitas vezes a meia-idade apresenta maiores oportunidades de prestar um serviço relevante à obra de Cristo. Portanto, não se deve presumir ou sugerir que não há nada que valha a pena depois dos trinta e nove – ou depois dos cinquenta.⁴² É possível ajudar as pessoas a se prepararem para os aspectos positivos e negativos desse período da vida.

2. Educação. As conferências sobre família, os retiros de casais, os grupos de discussão, as aulas da Escola Dominical e, até mesmo, sermões ocasionais podem e devem tratar das principais questões ligadas à meia-idade. Em muitas igrejas, os bancos estão cheios de pessoas de meia-idade, muitas das quais se sentem verdadeiros fracassos, no aspecto moral, espiritual, emocional e pessoal. Os sermões falam sobre perdão, amor e aceitação, mas a maioria das pessoas parece irradiar sucesso ou estabilidade, e há poucos sinais de uma atenção sensível ou de conversas mais profundas sobre assuntos importantes. Muitos vão embora da igreja desiludidos e mal compreendidos.

Podemos evitar isso se os problemas da meia-idade forem previstos, aceitos e enfrentados através do ensino – principalmente no âmbito da igreja local.

3. Dedicção aos outros. Pouco depois de seu quinquagésimo aniversário, Ray Ortlund deu um sábio conselho aos membros de sua igreja que já tinham ultrapassado a marca do meio século. “Não fiquem andando só com gente da sua idade, o tempo todo” – disse ele – “porque, senão, quando vocês morrerem, todo o seu conhecimento acumulado morrerá junto com vocês – porque essas pessoas também vão morrer mais ou menos na mesma época! Ensinem o que aprenderam a pessoas vinte ou trinta anos mais jovens e, quando vocês se forem, tudo o que ensinaram a eles continuará andando pela terra por mais vinte ou trinta anos, servindo de ensinamento para outras pessoas. Estendam a sua vida!”⁴³

De um modo mais formal, Erik Erikson disse a mesma coisa. Para evitar a estagnação na meia-idade e entrar tranquilamente nos anos posteriores, precisamos estar ativamente envolvidos em firmar e orientar a próxima geração. Como vimos, Erikson chamou a isso “geratividade”. Os professores têm uma habilidade toda especial de alcançar os outros desta forma, mas o mesmo se aplica aos líderes de jovens, conselheiros, pais e quaisquer pessoas que trabalhem na igreja, ou através dela. Quando as pessoas de meia-idade estão envolvidas com os outros, principalmente os mais jovens, os benefícios atingem tanto os que dão, quanto os que recebem. Auxiliando os mais jovens ou necessitados, as pessoas de meia-idade experimentam a satisfação de saber que sua vida ainda pode ter significado e ser útil aos outros.

Todos podem contribuir para a prevenção dos problemas da meia-idade: padrões, escritores, editores, líderes do governo, conselheiros, professores e comunicadores. Mas é a igreja quem mais pode ajudar. Seus membros conhecem o poder de cura do amor e podem demonstrar, na prática, o que significa levar as cargas uns dos outros – um ato que deveria ser a marca registrada dos cristãos. Esse cuidado pode fornecer um apoio crucial e dar orientação às pessoas de meia-idade.

CONCLUSÕES SOBRE A MEIA-IDADE

Algumas vezes, é provável que os leitores deste livro se vejam retratados em suas páginas, mas o mesmo acontece com o autor. Ao preparar este capítulo, por exemplo, e ao

reescrevê-lo para a edição revisada, tive uma consciência bem clara de minhas próprias lutas e vitórias durante a meia-idade. Foi muito animador perceber novamente que as emoções e lutas desse período são comuns, temporárias e, no fim das contas, contribuem para o crescimento espiritual e a maturidade pessoal.⁴⁵ Com a ajuda de Deus, podemos achar nosso próprio caminho, ou orientar nossos aconselhados, através da meia-idade. É possível enfrentar este, e qualquer outro estágio da vida, de um modo que nos possibilite crescer e viver dando honra a Deus e cumprindo os seus propósitos. Independentemente da idade, esse deve ser o objetivo de cada um de nós – do autor deste livro, dos leitores e das pessoas a quem ministramos e aconselhamos.

NOTAS

1. Ruby MacDonald, *Ruby MacDonald's Forty Plus and Feeling Fabulous Book* (Old Tappan, N. J.: Fleming H. Revell, 1982).
2. Robert Taylor, *Welcome to the Middle Years* (Washington, D.C.: Acropolis Books, 1976):
3. Jim Conway, *Men in Mid-Life Crisis* (Elgin, Ill.: David C. Cook, 1978); Jim Conway e Sally Conway, *Women in Mid-Life Crisis* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1983); Nancy Nayer, *The Male Mid-Life Crisis: Fresh Starts after Forty* (New York: Signet, 1978); e Eda LeShan, *The Wonderful Crisis of Middle Age* (New York: McKay, 1973).
4. Robert N. Butler, "Psychiatry and Psychology of the Middle-aged". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, eds. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock, 4ª. ed. (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985), 1943-52.
5. David F. Hultsch e Francine Deutsch, *Adult Development and Aging: A Life Span Perspective* (New York: McGraw-Hill, 1981).
6. Tom Mullen, *Parables for Parents and Other Original Sinners* (Waco, Tex.: Word, 1975): 128-30.
7. C. G. Jung, *Psychological Reflections*, ed. Jolande Jacobi (New York: Harper Torchbooks, 1961): 125.
8. Christopher Matthew, *How to Survive Middle Age* (London: Hodder and Stoughton, 1983).
9. Ray Ortlund e Anne Ortlund, *The Best Half of Life* (Ventura, Calif.: Regal, 1976).
10. Jung, *Psychological Reflections*, 121. 123.
11. Daniel J. Levinson et al., *The Seasons of a Man's Life* (New York: Knopf, 1978), ix-x.
12. Um estudo sobre o clero protestante, por exemplo, afirma que os pastores não seguem os estágios de Levinson; veja Les Steele, "Adult Development Periods and Protestant Male Clergy: A Descriptive Framework", *Journal of Psychology and Theology* 16 (Spring 1988): 15-20.
13. Nancy K. Schlossberg, "Taking the Mystery out of Change", *Psychology Today* 21 (May 1987): 74-75.
14. Daniel J. Levinson, "A Conception of Adult Development", *American Psychologist* 41 (January 1986): 3-13.
15. Charlotte R. Melcher, "Career Counseling Tailored to the Evangelical Christian Woman in Midlife", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 133-43.
16. Butler, "Psychiatry and Psychology", 1945.
17. Lillian E. Troll, *Early and Middle Adulthood: The Best Is Yet to Be – Maybe* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1975).
18. B. L. Neugarten, ed., *Middle Life and Aging: A Reader in Social Psychology* (Chicago: University of Chicago Press, 1968).
19. N. R. Haimowitz, "Middle Age". In: *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987): 717.
20. Martin G. Groder, "Boredom: The Good and the Bad", *Bottom Line Personal* 7 (15 Março 1986): 9-10.
21. Haimowitz, "Middle Age", 718.
22. Conway, *Men in Mid-Life*, 105.
23. Samuel D. Osherson, *Holding On or Letting Go: Men and Career Change at Midlife* (New York: Free Press, 1980).

24. Fern Schumer Chapman, "Executive Guilt: Who's Taking Care of the Children", *Fortune* 115 (16 Fevereiro 1987): 30-37.
25. Para uma discussão mais aprofundada dos problemas ligados à troca de opção vocacional na meia-idade, veja Peter Filene, *Men in the Middle* (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1981).
26. Carola H. Mann, "Mid-Life and the Family: Strains, Challenges and Options of the Middle Years". In: *Mid-Life: Development and Clinical Issues*, eds. William H. Norman e Thomas J. Scaramella (New York: Brunner/Mazel, 1980), 128-48.
27. Gary R. Collins, "Caught between Parents and Children", *Christian Herald* 110 (February 1987): 51-53; veja também J. E. Dobson e R. L. Dobson, "The Sandwich Generation: Dealing with Aging Parents" *Journal of Counseling and Development* 63 (1985): 572-74; Jane E. Myers, "The Mid/Late Life Generation Gap: Adult Children with Aging Parents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 331-35; Barbara Silverstone e Helen Kandel Hyman, *You and Your Aging Parent* (New York: Pantheon, 1983); Patricia H. Rushtford, *The Help, Hope and Cope Book for People with Aging Parents* (Old Tappan, N. J.: Revell, 1985); e Lissy Jarvik e Gary Small, *Parentcare: A Commonsense Guide for Adult Children* (New York: Crown, 1988).
28. Ellen Galinsky, *Between Generations: The Six Stages of Parenthood* (New York: Times Books, 1981); H. Norman Wright, *Seasons of a Marriage* (Ventura, Calif.: Regal Books 1982).
29. Paul A. Mickey, *Marriage in the Middle Years* (Valley Forge, Penn.: Judson, 1986).
30. Para uma discussão mais extensa a respeito de relacionamentos sexuais ilícitos na meia-idade, veja Conway, *Men in Mid-Life*; Wright, *Seasons*; Peter Kreidler com Bill Burns, *Affair Prevention* (New York: Macmillan, 1981); e Allan Pete sen, *The Myth of the Greener Grass* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1983).
31. Ollie Pcs et al., "Is There Sex after 40?" *Psychology Today* 11 (Jun/ 1977): 54.
32. Conway, *Men in Mid-Life*, 124.
33. Isto pode incluir o contato sexual oral que, segundo um importante autor cristão, não é pecado, desde que nenhum dos parceiros se sinta ofendido e que traga prazer e satisfação mútuos; veja Herbert J. Miles, *Sexual Happiness in Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).
34. Este é o título de um livro muito divertido, escrito por Joel Davitz e Lois Davitz, *Making It from 40 to 50* (New York: Random House, 1976).
35. Conway, *Men in Mid-Life*, 137s.
36. Butler, "Psychiatry and Psychology for the Middle-Aged", 1949.
37. Ibid.
38. Martin Groder, "The Fine Line between Courage and Foolhardiness", *Bottom Line Personal* 7 (30 Setembro 1986): 11-12.
39. Veja, por exemplo, os capítulos sobre ansiedade, problemas conjugais, sexo, autoestima e aconselhamento vocacional.
40. Conway, *Men in Mid-Life*, 188.
41. Jung, *Psychological Reflections*, 121.
42. Quando fiz cinquenta anos, escrevi um artigo em que afirmava que este é um marco que merece ser comemorado. Fiquei surpreso com a reação positiva e com a grande quantidade de pessoas que me escreveram – geralmente, alguns meses depois de completarem cinquenta anos – para contar como se sentiam após atingirem a marca do meio-século; veja Gary Collins, "Something to Celebrate", *Christian Herald* 106 (November 1984): 32-33; veja também Herand Katchadourian, *Fifty: Midlife in Perspective* (San Francisco: W. H. Freeman, 1987); para uma perspectiva mais humorística, veja Bill Cosby, *Time Flies* (Garden City, N. Y.: Doubleday and Co., 1987).
43. Ortlund e Ortlund, *The Best Half*, 116; este é um discipulado prático que não se limita ao trabalho de pastores e diáconos.
44. Erik Erikson, *Childhood and Society*, 2^{na} ed. New York: Norton. 1963).
45. Ao concluir este capítulo, é bom mencionar que nem todo mundo enfrenta uma crise na meia-idade; veja Warren W. Wierbe, "Mid-Life Crisis? Bah, Humbug!". *Christianity Today* 24 (21 Maio 1982): 26-27.

A velhice

Quase todos os vizinhos concordariam que a Sra. R. é uma mulher extraordinária.

Ela seria a primeira a admitir que seu corpo de oitenta e três anos está mais cansado nos últimos anos. Sua audição já não é mais a mesma. Suas mãos incham por causa da artrite, principalmente de manhã e nos dias mais úmidos. Ela esquece as coisas com facilidade e não tem mais a energia e o vigor que tinha até poucos anos atrás.

Como a maioria dos idosos, a Sra. R. gosta de ser independente. Desde que seu marido morreu, há oito anos, ela mora sozinha num apartamento pequeno, perto de amigos e vizinhos que a ajudam com as compras de mercado, mas muito mais longe da família do que gostaria. Um de seus filhos é divorciado e mora sozinho em outro estado. A filha e o genro são missionários nas Filipinas. O filho que mora mais perto, está a cerca de meia hora de carro da casa dela. Ele é um profissional muito ocupado, com três filhos adolescentes e casado com uma mulher que também trabalha fora. Geralmente, nos fins de semana, algum parente aparece para visitá-la e ela está sempre falando com eles por telefone. Ela sabe que a família prestaria socorro numa emergência, mas também sabe que seus filhos e netos são ocupados e nem sempre podem aparecer para vê-la.

Aos domingos, em geral a Sra. R. vai à igreja. Ela acha difícil subir as escadas, fica nervosa quando tem que se aventurar fora de casa no inverno e se entristece quando lembra de quantos amigos seus estão debilitados ou já morreram.

Ela vive com uma pequena pensão, que é suficiente para suas necessidades, mas não sabe o que faria se tivesse que arcar com uma despesa médica mais pesada, ou se, de repente, não pudesse mais morar sozinha.

Em geral, ela tenta não se preocupar demais. Ela prefere manter a mente ativa através da leitura e dos contatos com os amigos. Sua casa é cheia de plantas, de que ela cuida com todo

o carinho, e ainda sobra tempo para o tricô e para visitar outros moradores do prédio. Os vizinhos gostam de seu jeito alegre e prestativo.

“Há muitos anos, cheguei à conclusão de que poderia ser uma velha amarga e resmungona, ou uma mulher agradável que todo mundo gosta de ter por perto” – disse ela recentemente. “Ninguém quer ficar perto de uma pessoa que está sempre reclamando de dores aqui e ali; então, eu procuro ser sempre agradável.

A Sra. R. pode não saber, mas sua atitude faz mais do que mantê-la alegre. Ela torna a velhice uma época mais cheia de motivos de satisfação e faz com que os outros concordem que ela *realmente* é uma senhora extraordinária.

Alguns dias depois de tomar posse na presidência, que o colocou no emprego mais exaustivo do mundo, Ronald Reagan completou setenta anos. O ex-locutor de rádio e ator de cinema estava começando uma nova carreira – juntando-se às fileiras daqueles que prestaram contribuições significativas a este mundo muito depois da aposentadoria de seus contemporâneos. O arquiteto Frank Lloyd Wright criou algumas de suas maiores obras depois dos oitenta anos e terminou o impressionante Museu Guggenheim quando tinha noventa e um. Douglas MacArthur tornou-se comandante das forças das Nações Unidas na Coreia quando tinha setenta anos. Mais tarde, depois de afirmar no Congresso americano que “os velhos soldados nunca morrem, eles simplesmente desaparecem”, o general transformou-se num bem sucedido homem de negócios. O violonista Andres Segovia ainda estava dando concertos de música clássica aos noventa e dois anos. Bob Hope e George Burns não permitiram que a idade avançada diminuisse a sua agenda de shows. *Sir* George Solti regeu sua internacionalmente famosa Orquestra Sinfônica de Chicago num concerto de gala para comemorar seu próprio aniversário, ao completar setenta e cinco anos. Winston Churchill influenciou o mundo, durante longo tempo, como um idoso estadista britânico. Depois dos oitenta anos, o psicólogo B. F. Skinner e o psicanalista Erik Erikson escreveram livros sobre a experiência de envelhecer.¹

Alguém poderia argumentar que esses casos são exceções. Homens e mulheres com talentos especiais são sempre exceções, não importa a idade,² mas essas pessoas famosas – e outras milhares como elas, que nunca se tornaram famosas – que os anos da velhice não precisam ser uma época de sofrimentos, inflexibilidade e inatividade. O escritor francês André Maurois observou certa vez que “envelhecer não é senão um mau hábito que um homem ocupado não têm tempo de adquirir”. Robert Browning parecia estar concordando com essa afirmação quando fez este convite aos seus leitores: “Envelheçam comigo! O melhor ainda está por vir”.

Mas nem todo mundo tem esse otimismo. O filósofo egípcio Ptah-hotep escreveu, no ano 2.500 a.C., que “a velhice é o pior dos infortúnios que pode afligir o homem”. Ralph Waldo Emerson descreveu os idosos como “trapos e ruínas”, enquanto William Shakespeare escreveu que os últimos anos de vida nos levam a uma “segunda infância e à obliteração. Sem dentes, sem olhos, sem paladar, sem nada”.

Apesar dessas avaliações, os números e percentagens de idosos na população vêm crescendo numa velocidade fenomenal. Só nos Estados Unidos, talvez por causa do melhor atendimento médico, da dieta melhorada e do crescente interesse no condicionamento físico, o número de pessoas com mais de sessenta e cinco anos dobrou entre as décadas de 1950 e 1980. A cada dia, a população acima dos sessenta e cinco, naquele país, aumenta em mil e seiscentas pessoas.

No início do século XXI, quando os primeiros integrantes da geração do *baby boom* começarem a se aposentar, estima-se que 20 por cento da população terá mais de sessenta e cinco anos. Mais de mil artigos especializados sobre envelhecimento são publicados a cada ano,³ e não é de surpreender que os estudiosos, políticos e jornalistas estejam falando cada vez mais sobre “o envelhecimento da América do Norte” e do resto do mundo. As igrejas já ministram a um grande número de idosos e, à medida que os anos passam, é de esperar que um maior número de cidadãos idosos procurem aconselhamento.

E de consenso quase geral (pelo menos entre os jovens) que a idade avançada começa entre os sessenta e os sessenta e cinco anos. Alguns chamam o período de vinte anos que se segue a este de “jovem idade avançada” e sugerem que as pessoas com mais de oitenta e cinco anos são os “idosos mais idosos.” A maioria dos profissionais de aconselhamento não gosta dessas classificações porque elas não reconhecem que as pessoas envelhecem em velocidades diferentes, tanto física quanto psicologicamente. Entre as pessoas de sessenta e cinco anos, por exemplo, há grandes diferenças em termos de saúde, atitude, capacidade, crenças, aparência física, agilidade mental, maturidade espiritual e habilidade para lidar com o estresse e administrar a própria vida.⁵ Algumas pessoas parecem velhas aos quarenta, enquanto outras – como a Sra. R. – parecem jovens e vigorosas mesmo com oitenta ou mais. Para todo mundo, no entanto, envelhecer e se ajustar às circunstâncias da idade pode ser uma fonte de novos problemas e desafios. Esses desafios, geralmente, podem ser enfrentados de forma mais eficaz com a ajuda de um conselheiro cristão.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A VELHICE

A velhice, como todos nós sabemos, não é novidade. Nas gerações passadas, o número de pessoas idosas era menor proporcionalmente à população, mas elas sempre existiram. A idade de Matusalém, novecentos e sessenta e nove anos, foi incomum, mas muitos patriarcas do Antigo Testamento viveram muito além dos 100, e isso não se limitou aos tempos bíblicos.

Mesmo naquela época, entretanto, as pessoas mais velhas aparentemente enfrentavam rejeição e frustração. Embora fosse reconhecido que a sabedoria, geralmente, aumentava com a idade,⁶ o salmista ainda orava “Não me desampares, pois, ó Deus, até à minha velhice e às cãs.” Até mesmo nas gerações passadas, as pessoas mais velhas enfrentavam rejeição.

Talvez Eclesiastes 12 seja o mais fiel retrato bíblico da velhice. Perto da virada do século vinte, o psicólogo G. Stanley Hall afirmou que essa era a descrição mais pessimista da velhice já escrita, em todos os tempos,⁸ mas ela também é realista. A passagem nos diz que pessoas idosas não se alegram com sua idade. Os dias podem ser nebulosos, a força se esvai e a proximidade da morte se torna mais perceptível.

Entretanto, não é tudo uma moderna “vaidade de vaidades.” Toda pessoa, inclusive um idoso, pode encontrar significado na vida quando teme a Deus e guarda os seus mandamentos.⁹ Embora os jovens tenham força, os velhos devem ser respeitados por sua sabedoria e experiência.¹⁰ Por outro lado, as pessoas idosas devem ser temperantes, respeitáveis, sensatas, sadias na fé, no amor e na constância, ensinando o bem, não caluniadoras e não dadas a muito vinho.¹¹ Esta é uma imagem de esperança e, em nenhum lugar deveria ser mais visível do que na comunidade dos crentes. O cristão recebe a ordem de honrar pai e mãe “para que te vá bem, e sejas de longa vida sobre a terra”.¹² Esta é uma promessa claramente afirmativa.

A Bíblia, portanto, é realista ao retratar a velhice, positiva em sua atitude a respeito do valor da idade avançada e específica em seus mandamentos quanto ao modo como devemos tratar as pessoas idosas. Os mais velhos devem ser respeitados, cuidados e amados, como seres humanos. Os cristãos não têm outra opção.¹³

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS DA VELHICE

Pat Moore era uma projetista industrial de vinte e seis anos que queria saber como era conviver com as limitações da idade avançada e experimentar as reações que as pessoas tinham em relação aos idosos. Para descobrir isso, ela contratou os serviços de um maquiador profissional, que a envelheceu com maquiagem e arranjou uma peruca grisalha. Para embaçar a visão, ela passou óleo para bebês nos olhos. Ela usou talas e bandagens por baixo das roupas para endurecer as juntas e colocou tampões nos ouvidos para diminuir a audição. Então, quando estava parecendo uma mulher de oitenta anos, foi para as ruas da cidade. Durante três anos, em mais de uma centena de cidades, quatorze estados e duas províncias canadenses, sempre que ela saía em uma de suas inúmeras viagens de negócios, aquela jovem raramente perdia a oportunidade de gastar mais algumas horas vestida como uma mulher idosa e observando as reações das pessoas.

Essas experiências puseram Pat em contato com muitas pessoas amorosas que eram sensíveis às necessidades dos idosos. Ela descobriu que as pessoas idosas têm muitas preocupações, mas concluiu que “elas, geralmente, gemem e se queixam menos do que qualquer outro grupo de pessoas com quem eu tenha estado, apesar de terem mais razões válidas para fazê-lo.”¹⁴ Certa vez, ela foi atacada por um grupo de garotos de doze ou treze anos, que roubaram sua bolsa. Ela ficou tão intimidada com a impaciência e as atitudes críticas dos outros, que se surpreendeu concordando que os idosos não são importantes. Em diversas ocasiões, ela entrou nas mesmas lojas e fez as mesmas compras, ora disfarçada como idosa, ora como ela mesma. Invariavelmente, os atendentes mostravam atitudes diferentes. Eles eram mais impacientes e grosseiros com a Pat Moore “idosa”.

Não se deve presumir com isso que a vida seja difícil para todos os idosos. Para muitos, os últimos anos *são* um período de felicidade e realização. Apesar dos índices de depressão e suicídio serem mais altos do que entre a população mais jovem, a incidência de psicopatologias entre os idosos parece ser baixa.¹⁵ Nem todas as pessoas com mais de sessenta e cinco anos são solitárias, doentes, entediadas, pobres, deprimidas, intelectualmente embotadas ou exploradas. Isso precisa ficar bem claro para que os próximos parágrafos não dêem a impressão de que a idade avançada é sempre cheia de problemas.

As causas dos problemas que surgem nessa fase da vida podem ser agrupadas em diversas categorias.

1. Alterações físicas. À medida que envelhecemos, nosso corpo vai enfraquecendo, mas alguns corpos declinam mais cedo e mais depressa que outros. A decadência física costuma chegar mais cedo quando o corpo foi enfraquecido por uma doença anterior ou por uma baixa no sistema imunológico. Outros corpos se gastam mais rapidamente porque foram privados de exercício ou repouso suficiente, foram permanentemente afetados pela poluição ou por condições de trabalho insalubres, ou foram agredidos pelo fumo, pelo excesso de alimento e pelo consumo exagerado de álcool. Às vezes, o estresse é o vilão que atrapalha o

funcionamento normal, e sabemos que a atitude mental do indivíduo pode ter um impacto importante no tipo e na velocidade de seu declínio físico.¹⁶ Essas alterações físicas podem ser observadas em, pelo menos, quatro aspectos.

(a) Alterações na aparência. O branqueamento e a queda dos cabelos, a perda dos dentes, a diminuição do peso, o enrugamento da pele, incluindo as bolsas sob os olhos e as manchas escuras nas mãos e pulsos são alterações que começam muito antes dos sessenta e cinco anos, mas, nos últimos anos, elas não podem mais ser escondidas ou ignoradas. Numa cultura que valoriza a juventude e a atração física, essas evidências da idade podem influir na autoestima e no senso de segurança da pessoa. O problema pode se acentuar quando as pessoas mais velhas param de cuidar da aparência e ficam parecendo “sujas” e relaxadas.

(b) Alterações sensoriais. É fato bem conhecido que as pessoas mais velhas não conseguem enxergar nem ouvir tão bem quanto no passado. Além disso, ocorre uma degeneração dos sentidos do paladar e olfato, um endurecimento das juntas, que dificulta os movimentos, uma diminuição da força e da energia, uma diminuição do tempo de reação, alterações na sensibilidade cinestésica, de modo que o equilíbrio se torna mais difícil, e problemas maiores com a memória. Essas alterações costumam se desenvolver aos poucos e raramente aparecem de uma hora para outra, mas, como Pat Moore demonstrou tão claramente, elas podem interferir de maneira decisiva nos relacionamentos e na mobilidade.

(c) Alterações sistêmicas. A degeneração e as alterações fisiológicas geralmente se manifestam nos órgãos e sistemas. No esqueleto, por exemplo, os ossos se tornam quebradiços, menos capazes de resistir às fraturas e de recuperação bem mais lenta. A artrite reumatóide geralmente restringe os movimentos e causa dor. A osteoporose atinge milhões de mulheres, causando dor, restringindo os movimentos e encurvando a coluna.

Outras alterações atingem a massa muscular, os aparelhos reprodutivo, gastrointestinal, cardiovascular, respiratório e circulatório, bem como o sistema nervoso central. À medida que envelhecem, as pessoas aprendem a se adaptar a essas alterações. Elas evitam alimentos que atacam o aparelho digestório, por exemplo, ou tomam precauções para evitar enfartes do coração e outras doenças cardiovasculares.

Em alguns casos, porém, as alterações físicas fazem com que os idosos se tornem hipocondríacos. A maioria dessas pessoas já reclamava da saúde quando era jovem, mas, nos últimos anos, passam a se preocupar ainda mais com seu corpo e com os custos dos tratamentos de saúde. Por causa disso, elas acabam falando mais sobre doenças e indo a médicos desnecessariamente.¹⁷

(d) Alterações sexuais. A capacidade reprodutiva diminui à medida que envelhecemos, mas não é verdade que o interesse e a atividade sexual também diminuam. Pessoas mais velhas também precisam de intimidade e contato humano, assim como os jovens. Experiências sexuais agradáveis são possíveis para ambos os sexos, mesmo na idade avançada.¹⁸

É verdade que os casais idosos demoram mais tempo para atingir o orgasmo e que a intensidade deste pode ser reduzida, mas, para muitas pessoas mais velhas, a atividade sexual e a satisfação aumentam à medida que os anos passam. Piadas que dizem que a idade madura é “um tempo em que o homem flerta com as garotas, mas não se lembra mais por quê” ou que o sexo na idade madura é um processo de três etapas, “pensar e agir, pensar e tentar, pensar e desistir”, são todas uma mistura de humor com uma atitude que descarta o sexo na velhice, por considerá-lo errado ou lascivo. Muitas pessoas idosas compartilham desse modo de pensar

e, por isso, evitam o envolvimento sexual, a proximidade física e as expressões físicas do amor com o companheiro ou companheira.¹⁹

(e) Doenças e problemas de saúde. Por muitos anos, a velhice foi considerada um período de inevitável declínio físico, enfermidades incapacitantes e imobilidade. No entanto, esta não é uma imagem válida. De acordo com diversas pesquisas, pelo menos metade das pessoas entre setenta e cinco e oitenta e quatro anos não apresenta problemas de saúde que necessitem de cuidados especiais ou restrinjam suas atividades. Mesmo no grupo mais velho, os que têm mais de oitenta e cinco anos, mais de um terço afirma não ter limitações por causa da saúde. A maior parte das pessoas mais velhas (cerca de 80 por cento dos que estão acima dos sessenta e cinco anos) tem pelo menos uma das doenças crônicas principais da velhice – artrite, hipertensão arterial, diminuição da capacidade auditiva ou doença cardíaca – mas existem problemas físicos aos quais muitas pessoas se adaptam sem grande diminuição da atividade ou mudança no estilo de vida.²⁰

Essa imagem otimista não deve esconder a realidade dos problemas físicos comuns da idade. No final, a maioria dos idosos irá sofrer de doenças como o câncer ou graves problemas cardíacos e, com o tempo, começa a ocorrer falência dos órgãos. Toda doença pode gerar ansiedade, diminuir a mobilidade e provocar desânimo. Quando uma pessoa é saudável, os últimos anos podem ser interessantes e compensadores. Mas, para quem é doente, esse período da vida pode ser aterrorizante e depressivo.²¹

2. Causas mentais. Milhares de projetos de pesquisa têm tentado determinar até que ponto vai a deterioração de fatores como criatividade, memória, capacidade intelectual e capacidade de aprender coisas novas nas pessoas mais velhas.²² É fato bem conhecido que as pessoas mais velhas têm reações mais lentas, pensam mais devagar, são menos capazes de compreender ideias novas e desenvolver novas habilidades e têm dificuldades com a memória de curto prazo. Contudo, muitas vezes os idosos se valem de sua sabedoria e aparência para compensar o declínio dessas capacidades. Com um esforço extra, essas pessoas podem continuar a ser criativas, intelectualmente perspicazes e capazes de aprender.²³

O declínio da capacidade mental é mais aparente quando a pessoa tem que tomar uma decisão rápida, como pisar no freio ou fugir de um perigo. Percebendo que suas reações estão mais lentas, muitas pessoas aprendem a agir com cautela – como muitos motoristas jovens já descobriram quando estão atrás de um motorista idoso.

No entanto, nem sempre é possível compensar o declínio da atividade mental, e algumas pessoas desistem de tentar. Entediada pela inatividade após a aposentadoria, entristecida com a morte dos amigos e frustrada com a dificuldade de se movimentar, é muito comum que uma pessoa idosa comece a sonhar com os “bons velhos tempos”. O presente é desconfortável e o futuro dá poucas esperanças, de modo que resta a fuga para as lembranças distorcidas pela passagem do tempo e pela nossa tendência de esquecer os fatos desagradáveis e dolorosos. Esse retraimento às vezes contribui para a confusão e a senilidade, cuja origem pode ser mais psicológica do que fisiológica.

No passado, os conselheiros tinham a tendência de ignorar, ou rejeitar, o estoque aparentemente ilimitado de histórias maçantes sobre o passado, repetidas um milhão de vezes. Recentemente, porém, geriatras e outros especialistas concluíram que as reminiscências, principalmente as que são contadas e comentadas, podem ajudar as pessoas idosas a reexaminar o passado e construir uma perspectiva melhor sobre o presente e o futuro.²⁴

3. *Causas econômicas.* A aposentadoria faz com que a pessoa não precise mais trabalhar, mas, para muitos, ela também representa uma queda na renda familiar e no padrão de vida e um ajustamento a uma tabela de pagamentos de aposentados que muitas vezes não acompanha a inflação. Num livro sobre o envelhecimento dos Estados Unidos, ganhador do Prêmio Pulitzer, um escritor descreveu a tragédia de milhões de pessoas que vivem numa sociedade abastada, mas ficam mais pobres à medida que envelhecem.²⁵ Isso tem levado a um aumento da criminalidade entre os idosos, muitos dos quais roubam porque não vêem outra maneira de sobreviver.²⁶

Essa situação econômica cria problemas, como encontrar um lugar para morar, por um preço acessível, atender às despesas médicas, manter uma dieta balanceada, cobrir as despesas com transporte, para poder continuar vendo os amigos, e enfrentar a diminuição da autoestima por causa do baixo poder aquisitivo, principalmente quando a pessoa precisa recorrer à ajuda do governo. Os problemas e necessidades econômicas dos idosos têm preocupado especialmente os assistentes sociais e os sociólogos, que observam os efeitos danosos da pressão econômica sobre os idosos.²⁷

4. *Causas interpessoais.* Para que possamos funcionar adequadamente como seres humanos, todos precisamos de pessoas com quem nos relacionar e trocar ideias. As outras pessoas nos confrontam, estimulam, nos mantêm em contato com a realidade e fazem com que nos sintamos úteis.

Para muitas pessoas, a velhice traz uma perda devastadora desse contato social. A aposentadoria isola o indivíduo do ambiente profissional. Os amigos e parentes, inclusive o cônjuge, acabam morrendo e deixam o idoso sobrevivente sem contemporâneos para levantar o ânimo. A saúde debilitada limita a capacidade da pessoa de sair de casa, os amigos podem mudar de residência ou ir para longe e os filhos adultos às vezes estão ocupados demais, distantes demais ou são críticos demais para manter o contato. Tudo isso pode fazer com que o idoso se afaste dos contatos sociais, sinta que não é mais útil ou necessário e, algumas vezes, adote um pensamento egocêntrico, que pode contribuir para a morte prematura. Até mesmo em comunidades de aposentados, onde as pessoas vivem cercadas por outros cidadãos idosos, pode haver a tendência de se afastar dos outros. Por outro lado, estudos apontam que pessoas idosas que têm um ou mais relacionamentos íntimos parecem viver mais felizes, mais ajustadas e com melhor saúde mental do que as que não têm confidentes.²⁸

As pesquisas mostram que muitos idosos sofrem agressões mentais, financeiras e física, geralmente por parte dos filhos e outros familiares. A maioria dessas vítimas está fraca demais para se defender, não consegue ou não quer denunciar o abuso e, em geral, encontra-se numa condição de dependência do agressor. Poucas situações geram mais compaixão e raiva no conselheiro do que esta.²⁹

5. *Causas ligadas à autoestima.* Baseada nas experiências que viveu disfarçada como uma idosa, Par Moore concluiu que o pior aspecto da velhice talvez seja “a esmagadora sensação de que tudo à sua volta está lhe dizendo que você não é mais extremamente importante”. As pessoas pareciam estar sempre irritadas com o andar lento da “idosa” e não demorou muito para ela concluir: “Vocês têm razão; eu só crio problemas. Como eu realmente não sou tão importante quanto essas pessoas todas, vou sair logo da sua frente para vocês não brigarem comigo”.³⁰

A autoconfiança e a autoestima dos idosos são minadas o tempo todo pelas ideias erradas e pelos preconceitos dos que acham que os idosos estão velhos demais para tomar

decisões, realizar tarefas úteis, criar coisas novas, assumir responsabilidades e sair sozinhos. Quando os velhos são tratados como crianças e considerados incapazes, eles acabam se sentindo inúteis e sem importância. Não admira que muitos tenham uma opinião negativa a respeito de si mesmos e de seu valor como pessoa.³¹

Algumas evidências indicam que os legisladores, a mídia, áreas como a psicologia e a medicina, os membros da comunidade, os anunciantes, os comerciantes, os empregadores e até mesmo os pesquisadores no campo da psicologia são culpados de *idadismo*, que é um tipo de preconceito que menospreza as pessoas de idade, discrimina os idosos e acredita que “o mais jovem é melhor.” Assim como o sexismo e o racismo, o idadismo cria problemas para suas vítimas e contribui ainda mais para a queda da autoestima do idoso.³²

Para algumas pessoas, um dos golpes mais duros na autoestima é a aposentadoria. Embora seja ansiosamente aguardada e desfrutada por muitas pessoas, a aposentadoria pode ser também uma lembrança implacável de que a sociedade acha que estamos velhos demais para trabalhar, e a renda e o amor próprio da pessoa, geralmente, sofrem uma queda substancial.

Mildred Vandenburg é uma senhora cheia de vida, que se tornou missionária quando já era idosa. Certa vez, ela descreveu os três estágios da aposentadoria.³³ O estágio do “*levanta-e-vai*” é um período de envolvimento frenético nas atividades, projetos e viagens que a pessoa sempre quis fazer, mas o trabalho e as outras responsabilidades não permitiam. Sem perceber, a pessoa vai, aos poucos, escorregando para o estágio “*para-que-me-levantar?*”, no qual o conforto se torna muito importante e a vontade de fazer qualquer esforço desnecessário é menor. Neste ponto, escreve Vandenburg, “se você não tomar uma atitude, ou não aparecer ninguém para tirá-lo da apatia e da letargia, você estará a caminho da fase final: o estágio do “*levanta-e-vai-já-era*”.

Esta análise informal aponta para uma conclusão bem documentada de que existem grandes diferenças individuais no modo como as pessoas se ajustam à aposentadoria e às alterações que ela provoca na autoestima. Dependendo de sua saúde, situação financeira, maneiras de pensar e grau de sucesso na vida, algumas pessoas recebem bem a aposentadoria e conseguem relaxar e aproveitar seus anos dourados. Outras enfrentam essa situação com menos sucesso. Incapazes, ou relutantes em enfrentar as realidades da velhice, elas sentem raiva, se condenam ou culpam os outros por suas dificuldades e fracassos. Essas pessoas têm baixa autoestima e muitas vezes mergulham na depressão.³⁴

Mais uma vez, entretanto, existem diferenças individuais. Parecem que as pessoas que se adaptam melhor à idade avançada são aquelas que eram bem ajustadas antes da aposentadoria, que tinham uma visão realista de seus pontos fortes e fracos, que pensavam na aposentadoria e se preparavam para ela, e que tinham um autoconceito positivo, quando eram mais jovens. O grau de ajustamento, as atitudes e a autoimagem positiva aos quarenta anos ou menos podem ser o melhor indício do modo como a pessoa se sentirá, décadas mais tarde.

6. *Causas especiais.* Qual é o efeito da tecnologia sobre as pessoas idosas? Como as rápidas mudanças sociais influenciam as pessoas que estão envelhecendo, mas não querem ficar fora de moda? Os avanços tecnológicos criam mais problemas para os idosos?³⁵ Recentemente, um executivo de uma grande empresa falou de sua frustração, depois de quase trinta anos na firma: “Eu tenho a experiência desses anos todos no negócio, mas, em muitos aspectos,

um garoto que saiu ontem da escola e conhece as últimas novidades sobre computadores e tecnologia da informação é mais importante para a empresa do que eu”.

Os avanços tecnológicos são apenas um dos fatores especiais³⁶ que dificultam a vida dos idosos. Para muitos deles, a adaptação à última fase da vida é complicada pelo racismo, o sexismo, o alcoolismo, as limitações físicas (inclusive a surdez e a cegueira), a deterioração da vizinhança, a criminalidade, a corrupção ou incompetência política, os cortes orçamentários, a decadência da casa onde moram, ou os preconceitos sociais contra os idosos. Os conselheiros geralmente ignoram esses fatores, mas eles têm um profundo impacto em muitos idosos.

7. *Causas espirituais e existenciais.* A idade avançada, a saúde precária e o falecimento dos amigos nos colocam face a face com a realidade e inevitabilidade da morte. Muitas pessoas, além do próprio medo da morte, ainda sofrem com a incerteza sobre a existência ou não de uma vida após a morte. Outras chegam à velhice com uma carga de culpa e uma sensação de fracasso que não conseguem suportar. Um aposentado contou que chegou à conclusão de que “nada depende mais de mim”. Isso o levou a se perguntar por que deveria fazer alguma coisa e até se o que ele realizou a vida inteira valia alguma coisa para alguém. Tudo isso o deixou deprimido e fez com que buscasse um significado para a vida, agora que tinha chegado à velhice.³⁷

Esse é um período em que a igreja pode ajudar, mas muitos idosos não podem frequentar os cultos. Quando eles conseguem ir, às vezes se sentem indesejados e mal recebidos nas igrejas que enfatizam as programações de jovens, os ministérios com famílias e as atividades para casais. Até mesmo a arquitetura das igrejas, muitas delas com longas escadarias e sem banheiros no térreo, podem sutilmente passar a mensagem de que os idosos (principalmente os que têm problemas) não são bem vindos. As igrejas devem se esforçar para ministrar às necessidades espirituais dos idosos, sem aumentar ainda mais as suas cargas.³⁸

OS EFEITOS DA IDADE

A melhor maneira de um conselheiro compreender as pessoas que estão envelhecendo é tentar olhar a vida a partir da perspectiva delas. Pergunte a si mesmo como você se sentiria se tivesse saúde frágil, não exercesse nenhuma atividade útil, ganhasse pouco, perdesse os amigos e percebesse que estava perdendo a capacidade de pensar e agir rapidamente. Imagine como seria sentir-se sozinho, rejeitado por uma sociedade que não tem muito respeito pelos idosos, e, ainda por cima, morar num bairro em que a taxa de criminalidade é alta e não ter mais a força e a agilidade necessárias para escapar ou se defender. Quando procuramos imaginar o modo como uma pessoa idosa se sente e o que ela pensa, podemos compreender melhor os efeitos do envelhecimento. Isso nos ajuda a ser conselheiros mais solidários e eficientes.

Os efeitos do envelhecimento sobre a autoimagem, as emoções, os relacionamentos, o estilo de vida e a capacidade intelectual de uma pessoa já foram mencionados. Com a idade, também podem surgir reações como uma ansiedade renovada em relação ao futuro, autopiedade, preocupações com as finanças, depressão e, algumas vezes, tentativas de suicídio. As taxas de suicídio entre os idosos são altas, principalmente entre os homens,³⁹

e, nos últimos anos, parece estar havendo um aumento nos crimes de eutanásia cometidos por familiares que não aguentam a pressão emocional de ver seus entes queridos sofrendo.⁴⁰

Em seu estudo detalhado sobre as pessoas idosas e a igreja, Robert M. Gray e David O. Moberg enumeraram alguns efeitos do envelhecimento:

A falta de respeito pelos nossos cidadãos idosos, a ênfase cada vez maior sobre a juventude e a substituição do trabalho humano pela tecnologia têm deixado dezenas de milhares de americanos mais velhos sem um papel na sociedade. Esses fatores, juntamente com outros numerosos problemas aludidos neste livro e em outras obras, aumentam o desespero que se verifica com tanta frequência entre os idosos. Tendo que enfrentar o desapontamento e a desilusão ao chegarem à “época da colheita”; descobrindo que os “anos dourados” são um período de relativa pobreza; sentindo-se na prateleira, sem terem permissão de dar suas contribuições à vida econômica desta nação; frustrados com a redução do poder aquisitivo que, geralmente, acompanha a aposentadoria; e vivendo em moradias desagradáveis, inconvenientes e insalubres, não admira que tantos idosos sejam extremamente desajustados. A igreja está diante do imenso desafio de enfrentar os problemas relacionados ao arrocho econômico de tantos idosos.⁴¹

O ACONSELHAMENTO DE IDOSOS

A maioria dos idosos são capazes de desempenhar suas tarefas diárias com pouca ou nenhuma ajuda dos outros. Entretanto, por causa do estresse do envelhecimento, muitos deles têm problemas pessoais que podem ser minimizados através de um bom aconselhamento.⁴² Infelizmente, muitas pessoas não recebem essa ajuda, talvez porque essa faixa etária evite procurar um conselheiro, ou não saiba onde pode conseguir ajuda para resolver seus problemas, ou não tenha como arcar com os custos de uma terapia. Em muitos casos, o fato de não receberem ajuda se deve ao *idadismo* de profissionais que têm um modo de pensar preconceituoso e pessimista em relação aos idosos, achando que eles não conseguem mudar, são pacientes desagradáveis e, provavelmente, não vão melhorar, mesmo que compareçam às sessões.⁴³ Portanto, a melhor maneira de começarmos nossa discussão sobre o aconselhamento é examinando a maneira de pensar do próprio conselheiro.

1. *O autoexame do conselheiro.* Qual é sua atitude em relação aos idosos? Você concorda com algum dos estereótipos comuns, que consideram os idosos como pessoas incompetentes, inúteis, infantis, inflexíveis, mal-humoradas e preocupadas com dores? Você tem raiva dos idosos, sente desprezo por eles ou procura evitá-los? Você acha que estará perdendo seu tempo, se aconselhar os idosos?

Para que o conselheiro possa fazer um bom trabalho, essas reações precisam desaparecer. Se você não conseguir se livrar dessas atitudes negativas, peça a Deus para torná-lo mais compassivo e amoroso. Depois disso, passe um tempo conversando com algumas pessoas mais velhas, procurando conhecer sua vida, seus problemas e necessidades. Não existe nada melhor para acabar com o preconceito do que o contato face a face com as pessoas a respeito das quais temos opiniões negativas. Provavelmente, enquanto você estiver conversando, seu modo de pensar irá mudando e você verá os idosos como eles realmente são: seres humanos valiosos, amados por Deus. Só então você será capaz de aconselhar eficazmente os idosos.

2. *Exame físico e aconselhamento.* Muitos dos problemas da velhice são decorrentes de problemas físicos, ou são agravados por eles. Portanto, os idosos devem ser incentivados a fazer exames médicos periódicos com um profissional gabaritado. Os médicos também podem dar conselhos gerais sobre cuidados com a saúde e outros assuntos que estão fora da alçada de conselheiros sem formação em medicina. Quando o tratamento médico ajuda as pessoas a se sentirem melhor, alguns de seus problemas psicológicos desaparecem e outros podem ser tratados com mais facilidade.

Entre os idosos, o mal de Alzheimer é um exemplo bem conhecido e muito perturbador de deterioração física que pode influir no funcionamento psicológico. As causas desse mal ainda não foram claramente identificadas e não há nenhuma cura conhecida.⁴⁴ A doença pode se estender por dez anos ou mais, desde sua manifestação até a morte. Ela começa como uma leve perda de memória, dificuldade de julgamento e uma capacidade cada vez menor de desempenhar tarefas corriqueiras. Mais tarde, os pacientes de Alzheimer se tornam desorientados e confusos, costumam ficar vagando (principalmente à noite), ficam agitados, sem coordenação e, com o tempo, tornam-se completamente dependentes, geralmente mudos e incapazes de controlar as funções corporais. Inicialmente, os familiares cuidam com carinho de seus idosos com Alzheimer, mas no final a família inteira se desagrega, começa a funcionar mal, esgota seus recursos financeiros e, geralmente, é tomada por raiva, frustração e culpa. Ao descrever as pressões que as famílias sofrem, um livro afirma que cuidar de pacientes com Alzheimer é como viver um dia de trinta e seis horas, sem parar para descansar.⁴⁵ A ajuda do conselheiro começa com o paciente, mas, depois de algum tempo, o cônjuge e toda a família é que deverão ser os alvos principais da terapia.

3. *Aconselhamento Individual.* As pessoas idosas precisam de uma oportunidade para falar de seus problemas, mas poucas fazem contato com conselheiros profissionais. Na maioria das vezes, os idosos conversam com seus pastores, médicos, assistentes sociais ou outras pessoas, que podem visitá-los, “bater um papo” pelo telefone ou se encontrar com eles em algum lugar que não seja o consultório do conselheiro.⁴⁶ Estima-se que talvez 15 a 20 por cento da população acima de sessenta e cinco anos descobre, pela primeira vez, que não tem como enfrentar os problemas sem ajuda.⁴⁷ Existem várias abordagens que podem ser usadas para ajudar essas pessoas através do aconselhamento individual.

(a) *Aconselhamento de apoio.* Os idosos geralmente se sentem encorajados e têm mais capacidade de enfrentar as dificuldades da idade avançada quando são ouvidos com atenção por um conselheiro que lhes restabelece a confiança. O objetivo desta abordagem não é estimular as reclamações e a autopiedade. Na verdade, o que o aconselhamento de apoio faz é ajudar as pessoas a se sentirem importantes e aceitas. Ele pode ajudar os idosos a perdoarem a si mesmos e saber que Deus perdoa e se importa com eles. Quando o conselheiro enfatiza o amor de Deus, ele pode expor, também, o plano de Deus para a salvação, sua justiça e o que ele preparou para os crentes, após a morte. Em alguns momentos, será necessário ajudar o idoso a enfrentar as circunstâncias da doença ou lidar com o sofrimento do luto.⁴⁸ Este tipo de aconselhamento pode ser feito por um indivíduo ou por um pastor, num chamado eventual, mas é melhor quando um grupo de crentes, incluindo o conselheiro, está constantemente demonstrando cuidado, apoio e aceitação. Essa rede de apoio⁴⁹ geralmente complementa os contatos face a face com telefonemas periódicos e cartas agradáveis.

(b) Aconselhamento educativo. Os idosos (assim como os mais jovens), têm muitos conceitos errados sobre a velhice. É possível discutir essas ideias errôneas no aconselhamento e ensinar os conceitos corretos. Essas discussões podem restituir a confiança, reduzir a ansiedade e impedir os pensamentos derrotistas e os comportamentos desajustados.

Veja, por exemplo, a questão do sexo após os sessenta anos. É bom para os idosos reconhecer que isso não é errado, que a satisfação é possível e comum, que problemas como a impotência podem ser temporários, e que a satisfação sexual não precisa acabar depois da aposentadoria. Um assunto bem diferente é a questão da moradia na velhice. Por exemplo, quais são os prós e contras de morar sozinho, ir para um asilo ou morar com os filhos? O conselheiro pode precisar conversar com vários idosos e líderes da comunidade para obter informações que ajudem seus aconselhados nessas questões.

(c) Revisão de vida. Parece que as reminiscências do passado fazem parte do processo de envelhecer. Entretanto, ao fazer isso, os idosos geralmente se detêm em fracassos, culpas, medos e sentimentos de inadequação. Já a revisão de vida pode ajudar as pessoas a encontrar satisfação em suas realizações, lidar com as frustrações do passado e adotar uma perspectiva mais equilibrada sobre o passado e o futuro.⁵¹

O aconselhamento baseado na revisão de vida envolve, idealmente, a preparação de uma biografia completa, geralmente em papel. Em alguns casos, pode-se incentivar as pessoas a escreverem uma autobiografia.⁵¹ Você pode pedir ao idoso para lhe mostrar fotos, diários e outras recordações. Também pode ser bom conversar com outros familiares. O objetivo dessas atividades é ajudar o aconselhando a expressar e resolver tensões do passado, discutir e aceitar fracassos, livrar-se de sentimentos de culpa, olhar a vida de forma realista, resolver conflitos e mudar comportamentos que sempre criam dificuldades, aprender novas formas de enfrentar os problemas e preparar-se para os anos futuros. Precisa haver espaço nesta revisão para discussões sobre a vida espiritual do idoso, seu relacionamento com Jesus Cristo e suas expectativas sobre a vida após a morte. Além disso, aborde a vida conjugal e a história da família, as memórias mais antigas, a trajetória escolar e profissional, as lembranças mais alegres e as mais tristes, e os planos para o futuro.

(d) Aconselhamento em profundidade. Pessoas que estão profundamente deprimidas, retraídas, ou que apresentam algum outro problema grave ou persistente, geralmente necessitam de um período de aconselhamento mais longo. Não conheço nenhuma evidência de que as pessoas idosas sejam mais difíceis de tratar que os jovens. Os prognósticos são particularmente animadores no caso de aconselhados que querem melhorar.⁵²

No aconselhamento de idosos, geralmente o conselheiro é mais jovem que o aconselhando. Isso pode ser complicado porque não se costuma imaginar um jovem dando conselhos aos mais velhos. Às vezes, o jovem conselheiro trata a pessoa idosa como um pai ou mãe, e o idoso, por sua vez, pode ver o conselheiro como um filho. É preciso perceber que isso pode acontecer, principalmente quando o conselheiro está lidando com idosos.

4. *Aconselhamento familiar.* Ao contrário do que acontece com outros grupos etários, quando os problemas dos idosos vêm à tona, eles quase sempre envolvem ou afetam outros membros da família. Já vimos o quanto a família é perturbada pela progressão do mal de Alzheimer num parente idoso, mas as famílias também são afetadas pela depressão, pelos problemas financeiros, o declínio da saúde, o aumento do estresse e quase todos os outros problemas dos idosos.

Portanto, o aconselhamento de idosos deve ser mais eficiente se outros membros da família estiverem envolvidos. Em alguns casos, o conselheiro pode atuar como um mediador, ajudando a resolver conflitos entre as gerações. Algumas vezes, o conselheiro orienta os familiares, dando sugestões práticas sobre como lidar com comportamentos estranhos, conseguir tratamento médico, decidir sobre moradia e questões financeiras. Com a ajuda do conselheiro, os familiares podem fazer planos para o futuro, apoiar e estimular uns aos outros e enfrentar seus próprios sofrimentos ou culpas. Quando uma pessoa idosa resiste ao aconselhamento, ou não parece melhorar, talvez a única forma de ajudá-la seja através da família.⁵³

5. *Aconselhamento de grupo.* Muitas vezes, as pessoas não querem discutir seus problemas num grupo, e isso pode ser particularmente verdadeiro no caso dos idosos que, ao contrário dos mais jovens, estão menos acostumados a se abrir na frente dos outros. No entanto, os grupos podem ajudar os idosos que precisam de contatos com outras pessoas, querem se sentir aceitos e precisam ter certeza de que seus problemas não são exclusivos ou anormais. Esses grupos podem tratar de problemas de adaptação, crises da vida, preconceito contra as pessoas de idade, e da maioria dos assuntos que dizem respeito aos idosos.⁵⁴

6. *Aconselhamento ambiental.* Muitos idosos se sentem como vítimas impotentes de uma sociedade que os trata com zombaria ou indiferença. Embora isso esteja além do papel tradicional do aconselhamento, o terapeuta pode às vezes mobilizar recursos da comunidade, estimular a autoajuda e a autoassistência entre os idosos, ajudar as pessoas a entrar em contato com órgãos que prestam assistência médica ou jurídica e dar orientação sobre administração de finanças.

Sabe-se há muito tempo, que uma boa maneira de mudar o indivíduo é mudando o seu ambiente. Acomodações agradáveis, refeições adequadas, meios de diversão, contato com pessoas agradáveis – principalmente jovens – e até a oportunidade de assumir pequenas responsabilidades, são coisas que podem ajudar a mudar o panorama da pessoa idosa e permitir que ela se adapte melhor à velhice. Geralmente, essas mudanças não estão ao alcance dos idosos e suas famílias, mas algumas mudanças ambientais são possíveis. Até mesmo dentro da igreja, os grupos de jovens e outros segmentos da membresia podem desempenhar papéis importantes para melhorar a vida das pessoas mais velhas, tanto na própria igreja, quanto na comunidade.

COMO PREVENIR OS PROBLEMAS DA VELHICE

Nem sempre é possível retardar o processo de envelhecimento, mas sempre podemos ajudar as pessoas a enfrentar melhor os problemas e evitar as atitudes negativas que muitas vezes aceleram a deterioração física e psicológica. A prevenção dos problemas da velhice envolve a motivação das pessoas em quatro áreas.

1. *Estimular o planejamento realista.* Na opinião de um consultor financeiro, nunca é cedo demais para planejar a aposentadoria.⁵⁵ Provavelmente, a maioria dos conselheiros concordaria com essa afirmação. Os problemas da idade às vezes vão crescendo numa espiral ascendente porque não nos preparamos para eles com antecedência. No âmbito da igreja, podemos estimular as pessoas a avaliarem suas ideias em relação à velhice, discutir o uso do tempo livre, analisar seu relacionamento com os pais idosos e os filhos adultos, conversar sobre a morte e ajudar com planos de aposentadoria. Essas discussões não devem ser mórbidas.

Em vez disso, podem ser estimulantes, agradáveis e apresentadas como um exercício salutar e muito útil. Embora esse planejamento para o futuro possa ocorrer numa situação de aconselhamento individual, provavelmente ele funcionará melhor se for feito em grupos, como num minicurso, um retiro ou uma aula da Escola Dominical. Essas discussões em grupo são verdadeiros antídotos contra os traumas psicológicos da velhice.

Como exemplo de um planejamento realista, vejamos o modo como as pessoas podem se preparar para a aposentadoria. É melhor começar com os que estão nos quarenta e cinquenta anos. Procure esclarecer os conceitos errados sobre a aposentadoria e encoraje as pessoas a pensar no futuro enquanto ainda estão saudáveis e quase não se preocupam com as alterações graduais que se processam à medida que a idade vai chegando.

Há várias questões que podem ser discutidas:

- Quando vou me aposentar?
- O que Deus quer que eu faça (ou nós façamos) depois da aposentadoria?
- Para onde vou quando me aposentar?
- Onde vou morar?
- Como vou passar o tempo, depois da aposentadoria?
- Como me manter saudável, depois da aposentadoria?
- Que farei para manter minha mente alerta e ativa?
- Quanto dinheiro e recursos financeiros eu tenho?
- Quais serão minhas necessidades financeiras, depois que me aposentar?
- Como vou pagar minhas despesas com saúde, depois da aposentadoria?
- Será que o meu plano de saúde cobre tudo?
- Meu testamento está completo e atualizado?
- Em termos práticos, o que posso fazer para me preparar para a aposentadoria?

A discussão de questões como essas evita problemas futuros e ajuda a diminuir as preocupações com o porvir. Às vezes, as pessoas encontram auxílio em alguns livros de autoajuda que tratam da preparação para a velhice.³⁶

2. Estimule atitudes realistas. Os estereótipos e mitos sobre a velhice devem ser combatidos nos sermões, nos pequenos grupos e em outras reuniões da igreja. A Bíblia claramente respeita os idosos, e espera-se que os seguidores de Cristo façam o mesmo. Se toda a igreja cuidar dos idosos com compaixão³⁷ e desenvolver atitudes positivas em relação a eles, os idosos farão o mesmo.

Uma forma de desenvolver boas atitudes em relação à velhice é colocar a congregação em contato com os idosos e envolvê-la no trabalho assistencial. Gray e Moberg fizeram uma lista de algumas coisas que a igreja pode fazer para ajudar os idosos.³⁸

- Planeje programas específicos para os idosos (procure torná-los atraentes e não fazer alguma coisa que pareça paternalista, como se fosse uma “babá dos velhinhos”).
- Enfoque as necessidades espirituais dos idosos, inclusive seus sentimentos de insegurança, insignificância, afastamento de Deus, lamentações sobre fracassos do passado e medo da morte.

- Ensine as pessoas a enfrentar melhor os problemas da vida.
- Incentive o contato social, espiritual e recreativo com pessoas da mesma idade ou mais jovens.
- Ajude a resolver problemas pessoais antes que se agravem.
- Ajude as pessoas a atenderem necessidades físicas e materiais.
- Converse com pessoas em casas de repouso.
- Participe de ações sociais e programas governamentais para idosos.
- Faça adaptações nas instalações da igreja para que os idosos possam ir aos cultos sem dificuldade.
- Crie oportunidades para que os mais velhos desempenhem tarefas úteis – ensinando, visitando, orando ou fazendo serviço de escritório, manutenção ou outros.

Um programa como este mostra a todo mundo que os idosos são importantes. Isso pode reduzir o medo e facilitar a adaptação à velhice.

3. *Estimule o aprendizado e a atividade.* As pessoas podem evitar alguns dos problemas da idade se forem incentivadas a usar a mente, exercitar o corpo, planejar sua dieta, usar bem o seu tempo livre e encontrar meios criativos de servir aos outros. Essa conclusão se baseia na hipótese de que a atividade física e mental pode contribuir muito para que uma pessoa não se torne apática, letárgica e senil.

4. *Estimule o crescimento espiritual.* Ninguém é velho demais para se entregar a Cristo ou amadurecer espiritualmente. Um relacionamento cada vez maior com Jesus Cristo não impede os problemas da vida, mas um crente fiel deve ser capaz de lidar melhor com o estresse, porque confia num Deus soberano e Todo Poderoso. Por toda a vida, até mesmo cristãos de longa data podem aprender mais sobre aquele com quem vamos passar a eternidade. Pessoas de todas as idades precisam de estímulo para orar, ler a Bíblia, participar dos cultos com regularidade, ter comunhão com outros crentes e se envolver, na medida do possível, no serviço ativo. O crente que, com a ajuda de Deus, consegue se regozijar durante a juventude, levará a mesma alegria até o fim da idade adulta.

CONCLUSÕES SOBRE A VELHICE

Liz Carpenter foi secretária de imprensa da Sra. Birdy Johnson quando seu marido, Lyndon, era presidente dos Estados Unidos. A função de secretária de imprensa era recompensadora e empolgante, mas um dia, quando estava na casa dos cinquenta anos, a Sra. Carpenter recebeu um duro golpe ao saber da morte do marido. “A velhice chegou cedo” – escreveu ela, mais tarde. “Fui imediatamente lançada no choque, no desamparo, na tristeza, na raiva, na solidão – e, então, veio a inquietação inevitável.” A mulher do presidente foi sua primeira conselheira e, em pouco tempo, Liz Carpenter estava enfrentando os anos da velhice.

Ao meditar sobre suas ansiedades, cinco temores lhe pareceram básicos: não se sentir necessária; perder o senso de propósito; perder o controle sobre seu próprio destino; não se sentir amada; e não ser tocada. Em vez de se voltar para si mesma, ela tomou a decisão de se manter o mais ativa possível e de continuar aprendendo. “As lições aprendidas na maturidade

não são simples” – concluiu ela. “Vão além da aquisição de informações e habilidades. Você aprende a evitar os comportamentos autodestrutivos. Você aprende a não queimar energia com a ansiedade. Você aprende a controlar a tensão. Você aprende que a autopiedade e o ressentimento são um veneno. Você aprende a suportar o que não pode ser mudado. [...] Você aprende que, não importa o que a gente faça, algumas pessoas não vão nos amar nunca – uma lição que, de início, incomoda, mas depois é relaxante.”⁵⁶

Tem gente que nunca aprende esse tipo de lição. Estima-se que um quinto da população americana sofre de gerontofobia (medo de envelhecer).⁶⁰ Pode ser que essa percentagem seja diferente em outras partes do mundo, mas uma conclusão é óbvia: algumas pessoas se recusam a pensar na própria velhice e tentam negar que estão envelhecendo e se afastar dos mais velhos. Muitas vezes, tanto os jovens quanto os velhos acreditam nos mesmos mitos infundados sobre as desvantagens da idade madura.

A preparação dos últimos anos da existência começa com as atitudes mentais, o estilo de vida, as atividades e a maturidade espiritual que obtemos quando somos mais jovens. Jovens sedentários, críticos, mordazes, nervosos e egocêntricos geralmente carregam essas características até a velhice. Platão reconheceu isso e escreveu: “Aquele que é de natureza calma e alegre dificilmente sentirá o peso da idade; mas para aquele que é de oposta disposição, a juventude e a velhice lhe são igualmente pesadas”.⁶¹ Tanto para os aconselhados, quanto para seus conselheiros, a época de começar a pensar na velhice é agora.

NOTAS

1. B. F. Skinner e M. E. Vaughn, *Enjoy Old Age: A Program of Self-Management* (New York: Norton, 1983); e E. H. Erikson, J. M. Erikson e H. Q. Kivnick, *Vital Involvement in Old Age: The Experience of Old Age in Our Time* (New York: Norton, 1986). O conselheiro suíço Paul Tournier era relativamente jovem quando, aos setenta e três anos, publicou seu livro sobre o processo de envelhecimento: Paul Tournier, *Learn to Grow Old* (New York: Harper & Row, 1982).
2. Jeff Meer, “The Reason of Age”, *Psychology Today* 20 (June 1986): 60-64.
3. Jack C. Horn e Jeff Meer, “The Vintage Years”, *Psychology Today* 21 (May 1987): 76-84, 89-90.
4. Veja, por exemplo, Carl Eisdorfer, “Conceptual Models of Aging: The Challenge of a New Frontier”, *American Psychologist* 38 (February 1983): 197-202.
5. Algumas destas diferenças são discutidas por B. F. Skinner, “Intellectual Self-Management in Old Age”, *American Psychologist* 38 (March 1983): 239-44; Richard S. Lazarus e Anita DeLongis, “Psychological Stress and Coping in Old Age”, *American Psychologist* 38 (March 1983): 245-54; e Susan Folkman et al., “Age Differences in Stress and Coping Processes”, *Psychology and Aging* 2 (June 1987): 171-84.
6. Jó 12.12.
7. Sl 71.18.
8. Relatado em C. Gilhuis, *Conversations on Growing Older* (Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1977), 19-21.
9. Ec 12.13.
10. Lv 19.32; Pv 16.31; 20.29.
11. Tt 2.2-3.
12. Ef 6.3.
13. Tim Stafford, “The Graying of the Church”, *Christianity Today* 31 (6 Novembro 1987): 17-22; veja também Robert M. Gray e David O. Moberg, *The Church and the Older Person*, ed. rev. (Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1977).
14. Pat Moore com Charles Paul Conn, *Disguised!* (Waco, Tex.: Word, 1985), 62.

15. David B. Larson, Alan D. Whanger e Ewald W. Busse, "Geriatrics". In: *The Therapist's Handbook: Treatment Methods of Mental Disorders*, ed. Benjamin B. Wolman, 2nd ed. (New York: Van Nostrand Reinhold, 1983): 343-88.
16. Para saber mais sobre este assunto, veja Molly S. Wantz e John E. Gray, *The Aging Process: A Health Perspective* (Cambridge, Mass.: Winthrop, 1981); e Sigfried Kra, *Aging Myths: Reversible Causes of Mind and Memory Loss* (New York: McGraw-Hill, 1986).
17. Paul T. Costa, Jr. e Robert R. McCrae, "Hypochondriasis, Neuroticism, and Aging: When Are Somatic Complaints Unfounded?", *American Psychologist* 40 (January 1985): 19-28.
18. K. Ludeman, "The Sexuality of the Older Person: Review of the Literature", *Gerontologist* 21 (1981): 203-8; veja também Edward M. Brecher, *Love, Sex, and Aging* (Boston: Little, Brown, 1983).
19. Barbara P. Payne, "Sex and the Elderly: No Laughing Matter in Religion", *Journal of Religion and Aging* 3 (Fall-Winter 1986): 141-52.
20. Anastasia Toufexis, "Older – But Coming on Strong", *Time* 22 Fevereiro de 1988, 76-79.
21. Lewis Aiken, *Later Life* (Philadelphia: Saunders, 1978), 28.
22. Muitos destes estudos encontram-se resumidos em J. E. Birren e K. W. Schaie, eds., *Handbook of the Psychology of Aging*, 2nd ed. (New York: Van Nostrand Reinhold, 1985); veja também John W. Santrock, *Adult Development and Aging* (Dubuque, Iowa: William C. Brown, 1985); Leonard W. Poon, ed., *Aging in the 1980s: Psychological Issues* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1980); e Kra, *Aging Myths*.
23. Evidências cada vez maiores sugerem que o funcionamento cognitivo e as habilidades de resolução de problemas na terceira idade dependem pouco da idade cronológica, mas são mais influenciados por fatores como educação, atividade intelectual, habilidade verbal e envolvimento com outras pessoas; veja Tannis Y Arbuckle, Dolores Gold e David Andres, "Cognitive Functioning of Older People in Relation to Social and Personality Variables", *Psychology and Aging* 1 (March 1986): 55-62; e Steven W. Cornelius e Avshalom Caspi, "Everyday Problem Solving in Adulthood and Old Age", *Psychology and Aging* 2 (June 1987): 144-53.
24. Mark Kaminski, *The Uses of Reminiscence: New Ways of Working with Older Adults* (New York: Haworth Press, 1984).
25. Robert N. Butler, *Why Survive? Being Old in America* (New York: Harper & Row, 1975).
26. Joan Wolinsky, "The Offender as Victim", *APA Monitor* (May 1982): 17, 32; este artigo registra a primeira conferência sobre comportamento criminoso entre idosos.
27. Veja, por exemplo, Bet B. Hess e Elizabeth W. Markson, *Aging and Old Age* (New York: Macmillan, 1980); e Louis Lowry, *Social Work with the Aging: The Challenge and Promise of the Later Years*, 2nd ed. (New York: Longman, 1985). Uma análise mais recente sugere que as transformações sociais representam, ao mesmo, um paradoxo e uma promessa: A. Pifer e L. Bronte, *Our Aging Society: Paradox and Promise* (New York: Norton, 1986).
28. Dennis Pelsma e Mary Flanagan, "Human Relations Training for the Elderly", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 52-53.
29. Comissão Especial de Estudos do Envelhecimento, *Elder Abuse: A National Disgrace* (Washington D.C.: U.S. Government Printing Office, 1985); Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Word, 1987); e Jane E. Myers e Barbara Shelton, "Abuse and Older Persons: Issues and Implications for Counselors", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 376-80. O abuso e a violência são discutidos mais detalhadamente no capítulo 20 e em Mary Joy Quinn e Susam K. Tomita, *Elder Abuse and Neglect: Causes, Diagnosis, and Intervention Strategies* (New York: Springer, 1986).
30. Moore, *Disguised!*, 76.
31. James A. Thorson e Bruce J. Horacek, "Self-Esteem, Value and Identity: Who Are the Elderly Really?", *Journal of Religion and Aging* 3 (Fall-Winter 1986): 5-16.
32. O número de março de 1988 da revista *American Psychologist* trouxe vários artigos sobre preconceito contra idosos; veja, por exemplo, Douglas C. Kimmel, "Ageism, Psychology, and Public Policy", *American Psychologist* 43 (March 1988): 175-78.
33. Mildred Vandenburgh, *Fill Your Days with Life* (Ventura, Calif.: Regal, 1975), 95.

34. Morton A. Lieberman e Sheldon S. Tobin, *The Experience of Old Age: Stress, Coping, and Survival* (New York: Basic Books, 1983). Para um bom sumário sobre a depressão e vários outros problemas importantes que os idosos enfrentam, veja Peter M. Lewinsohn e Linda Teri, *Clinical Geropsychology: New Directions in Assessment and Treatment* (New York: Pergamon, 1983).
35. Esta questão é discutida por Gari Lesnoff-Caravaglia, "Liberation or Repression", *Generations: In-Depth Views of Issues in Aging* 11 (Fall 1986): 12-14.
36. Este termo é usado em Robert N. Buttlar e Myrna I. Lewis, *Aging and Mental Health*, 3rd ed. (St. Louis: Mosby, 1982).
37. Robert Kastenbaum, "The Search for Meaning", *Generations: In-Depth Views of Issues in Aging* 11 (Spring 1987): 9-13.
38. Para discussões sobre o papel da igreja no trabalho com as pessoas idosas, veja Carl LeFever e Perry LeFever, eds., *Aging and the Human Spirit: A Reader in Religion and Gerontology* (Chicago: Exploration Press, 1981); e Michael C. Hendrickson, "The Role of the Church in Aging: Implications for Policy and Action", *Journal of Religion and Aging* 2 (Fall-Winter 1985-86): 5-16.
39. Nancy J. Osgood, "Suicide and the Elderly", *Generations: In-Depth Views of Issues in Aging* 11 (Spring 1987): 47-51; e Edward Paul Cohn, "Suicide among the Elderly: The Religious Response", *Journal of Religion and Aging* 3 (Fall-Winter 1986): 165-80.
40. Bruce Hilton, "As Funds for Elderly Dry Up, Mercy Killing Rises", *Chicago Tribune*, 25 Janeiro 1987.
41. Gray e Moberg, *The Church and the Older Person*, 35; usado sob permissão.
42. A. G. Awad et al., eds., *Disturbed Behavior in the Elderly* (New York: Pergamon, 1987).
43. Butler e Lewis, *Aging and Mental Health*, 175-78; Edmund Sherman, *Counseling the Aging: An Integrative Approach* (New York: Free Press, 1981); Margaret Gatz e Cynthia G. Pearson, "Ageism Revised and the Provision of Psychological Services", *American Psychologist* 43 (March 1988): 184-88; e Melinda Dell Fitting, "Ethical Dilemmas in Counseling Elderly Adults", *Journal of Counseling and Development* 64 (January 1986): 325-27.
44. Existem várias teorias sobre as possíveis causas do Mal de Alzheimer. Uma delas relaciona o Alzheimer com a ação tóxica do alumínio. Através da poluição, da chuva ácida e do uso continuado de painéis de alumínio, o corpo ingere quantidades deste metal que, de alguma forma, e em algumas pessoas, supostamente causa degeneração de células nervosas do córtex cerebral; veja Thomas H. Crook e Nancy E. Miller, "The Challenge of Alzheimer's Disease", *American Psychologist* 40 (November 1985): 1245-50; e Carol Turkington, "Alzheimer's and Aluminum", *APA Monitor* (January 1987): 13-14.
45. N. L. Mace e P. Rabins, *The Thirty-six Hour Day* (Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press, 1981). Para mais informações sobre o Mal de Alzheimer, entre em contato com Alzheimer's Disease and Related Disorders Association, Inc., 70 East Lake Street, Suite 600, Chicago, Ill. 60601. Veja também Robert D. Nebes e David J. Madden, "Different Patterns of Cognitive Slowing Produced by Alzheimer's Disease and Normal Aging", *Psychology and Aging* 3 (March 1988): 102-4; e Thomas H. Crook e Nancy E. Miller, "The Challenge of Alzheimer's Disease", *American Psychologist* 40 (November 1985): 1245-51.
46. Satsuki Tomine, "Private Practice in Gerontological Counseling", *Journal of Counseling and Development* 64 (February 1986): 406-9.
47. Marilyn Nissenon, "Therapy after Sixty", *Psychology Today* 18 (January 1984): 22-26.
48. Veja capítulos 22 e 23.
49. Jean E. Thompson, "Life Care Ministry: The Church as Part of the Elderly Support Network", *Journal of Religion and Aging* 2 (Spring 1986): 65-76; e Carolyn Cutrona, Dan Russell e Jane Rose, "Social Support and Adaptation to Stress by the Elderly", *Psychology and Aging* 1 (March 1986): 47-54; veja também Arthur H. Becker, *Ministry with Older Persons: A Guide for Clergy and Congregations* (Minneapolis: Augsburg, 1986).
50. Susan malde, "Guided Autobiography: A Counseling Tool for Older Adults", *Journal of Counseling and Development* 66 (February 1988): 290-93; Kaminsky, *The Uses of Reminiscence*; e Robert L. Richter, "Attaining Ego Integrity through Life Review", *Journal of Religion and Aging* 2 (Spring 1986): 1-11.
51. James E. Biren, "The Best of All Stories", *Psychology Today* 21 (May 1987): 91-92.

52. Estas questões são aprofundadas por Bob Knight, *Psychotherapy with Older Adults* (Beverly Hills, Calif.: Sage, 1986).
53. Para uma discussão mais detalhada sobre como ajudar as famílias dos idosos, veja o capítulo 11, "Working with Families". In: Lowry, *Social Work with the Aging*. Menos práticos, mas também interessantes são as obras de Lee Hyer e Steven L. Hawthorne, "The Family of Later Life: Strategies and Interventions", *International Journal of Family Therapy* 4 (Winter 1982): 187-206; Jane E. Myers, "The Mid/Life Generation Gap: Adult Children with Aging Parents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 331-35; e S. Allen Wilcoxon, "Grandparents and Grandchildren: An Often Neglected Relationship between Significant Others", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987). Os membros da família também podem encontrar orientações úteis em Patrícia H. Rushford, *The Help, Hope and Cope Book for People with Aging Parents* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1985); ou Lissy Jarvik e Gary Small, *Parentcare: A Commonsense Guide for Adult Children* (New York: Crown, 1988).
54. Vários livros tratam do aconselhamento de idosos em grupo. Entre eles, Irene Burnside, *Working with the Elderly: Group Process and Techniques*, 2nd ed. (Monterey, Calif.: Wadsworth, 1984); e Elizabeth B. Yost et al., *Group Cognitive Therapy: A Treatment Method for Depressed Older Adults* (New York: Pergamon Press, 1986); veja também, os capítulos sobre aconselhamento em grupo em Lowry, *Social Work with the Aging*; and Sherman, *Counseling the Aging*. O psicólogo cristão Paul R. Welter também escreveu um guia muito útil para pessoas que trabalham em asilos de idosos; veja *The Nursing Home: A Caring Community* (Valley Forge, Penn.: Judson, 1981).
55. "Planning for Retirement? It's Never Too Soon", *U.S. News & World Report*, 24 Janeiro 1983, 51, 54.
56. Um exemplo é o livro de Art Linkletter, *Old Age Is Not for Sissies: Choices for Senior Americans* (New York: Viking, 1988).
57. Veja Arthur H. Becker, *Ministry with Older Persons: A Guide for Clergy and Congregations* (Minneapolis: Augsburg, 1986); e John Gillies, *A Guide to Compassionate Care of the Aging* (Nashville: Thomas Nelson, 1985).
58. Gray e Moberg, *The Church and the Older Person*, cap. 8.
59. Liz Carpenter, "The Silver Lining", *Milwaukee Journal Magazine*, 15 Dezembro 1985, 18-21, 46-47.
60. Joseph H. Bunzel, "Note on the History of a Concept – Gerontophobia", *Gerontologist* 12 (Summer 1972): 116, 203.
61. Diálogos de Platão III. *A República* (Rio de Janeiro: Ediouro, 1992). Trad.: Leonel Vallandro.

PARTE

4

QUESTÕES
INTERPESSOAIS

Relações interpessoais

Scott trabalha com som. Até pouco tempo atrás, ele era gerente de vendas de uma cadeia de lojas que vende alto-falantes, componentes e aparelhos de som estéreo. Todo mundo na companhia reconhecia seu talento como vendedor. Quase sempre, ele era o vendedor do mês e suas comissões e bônus engordavam bastante o seu contracheque.

Os clientes de Scott gostavam de seu charme, seu conhecimento sobre os produtos que vendia e de sua boa vontade. Ele parecia estar realmente interessado em seus clientes e em prestar um bom serviço.

Mas ele não se dava muito bem com o pessoal da empresa. Era impaciente com os colegas que faziam perguntas e criticava os erros dos outros. Como gerente de vendas, ele fazia questão de pontualidade e dizia um monte de desaforos para quem chegava atrasado; só que, algumas vezes, ele também não era pontual. Ele exigia que o limite de crédito do cliente fosse verificado rigorosamente e que as regras da empresa fossem seguidas à risca, mas ele mesmo violava as regras com seus clientes. Sempre que recebia instruções do dono da firma, ele sentia uma raiva corroendo por dentro e uma vontade enorme de desobedecer. As vezes, ele secretamente ignorava as ordens do patrão e fazia as coisas do seu jeito.

Não faz muito tempo, ele foi despedido. Não havia a menor suspeita de que Scott tivesse sido desonesto ou fosse incompetente. Ele foi dispensado por causa de sua óbvia má vontade em cooperar e por sua incapacidade de se relacionar bem com os colegas de trabalho.

Scott sempre teve dificuldades de relacionamento com os outros, principalmente os que estavam em posição de autoridade. Quando jovem, ele batia de frente com o pai toda hora, tinha muitas discussões com os professores e às vezes descarregava sua frustração dando ordens ao irmão caçula e a outras pessoas que ele podia controlar.

Uma pessoa sugeriu que o aconselhamento talvez fizesse bem para ele, mas Scott já tinha decidido procurar um outro emprego e, depois, resolver as coisas sozinho. Um de seus amigos acha que ele tem medo dos conselheiros. Talvez ele pense que o conselheiro vai agir como o seu pai.

Scott é um jovem com talento para as vendas, é inteligente, conhece bem o mundo dos negócios e tem potencial para fazer uma carreira de sucesso no comércio, mas não consegue se relacionar com as pessoas, a menos que esteja no controle e possa fazer as coisas à sua maneira. Se não tiver algum tipo de ajuda, é pouco provável que venha a mudar.

Os seres humanos são criaturas sociais. Na época da Criação, Deus disse que não era bom que o homem estivesse só. Ele deu a Adão uma companheira, disse à espécie humana para se multiplicar e permitiu que nos expandíssemos até os bilhões de pessoas que ocupam o planeta Terra atualmente.

Sempre que duas ou mais pessoas se juntam, ocorrem relações interpessoais. Às vezes, essas relações são tranquilas, com todo mundo apoiando todo mundo e com uma comunicação clara, concisa e eficiente. Frequentemente, no entanto, as relações interpessoais são tensas e marcadas por conflitos. Os homens e mulheres de hoje têm orgulho de seu individualismo, sua independência e autodeterminação, mas esses traços de personalidade às vezes nos afastam dos outros e nos tornam mais insensíveis, solitários e incapazes de nos relacionar bem com outras pessoas. Vivemos na era da informação, com suas multimídias e dispositivos mecânicos para auxiliar a comunicação e a interação, mas ainda temos muitos mal-entendidos, não conseguimos nos dar bem uns com os outros e muitas vezes nos sentimos isolados e sozinhos. Há muitos anos, o psiquiatra Harry Stack Sullivan levantou a hipótese de que todo crescimento pessoal e toda cura, bem como os danos e regressões, surgem através dos relacionamentos com outras pessoas. Todos os processos de aconselhamento (e quase todos os assuntos discutidos neste livro) lidam, direta ou indiretamente, com as relações interpessoais. O modo como as pessoas interagem com as outras, inclusive o modo como se comunicam, deve ser uma das preocupações centrais de todo conselheiro cristão.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

A Bíblia registra uma longa história de problemas interpessoais e quebras na comunicação, envolvendo a espécie humana. Adão e Eva, o primeiro casal, teve um desentendimento a respeito das razões que os levaram a pecar, no jardim do Éden. Seus dois primeiros filhos tiveram um conflito que acabou em homicídio. Depois disso, com a multiplicação da população, a terra se encheu de violência.¹ Alguns anos após o dilúvio, os pastores de Abraão e Ló começaram a brigar, então houve rixas familiares e toda uma sucessão de guerras, que se estenderam por todo o Velho Testamento.

As coisas não eram muito melhores na época do Novo Testamento. Os discípulos de Jesus discutiam entre si sobre quem seria o maior, quando chegassem no céu.² Na igreja primitiva, Ananias e Safira mentiram aos outros crentes, os judeus e gregos não se entendiam, e havia disputas doutrinárias.³ Muitas vezes, em suas cartas, o apóstolo Paulo comentou a desunião na igreja e rogou pela paz. Em suas próprias atividades missionárias, ele se envolveu em discussões,⁴ e em certa ocasião escreveu aos coríntios, expressando o temor de que,

quando fosse visitá-los, encontrasse “contendas, invejas, iras, porfias, detrações, intrigas, orgulho,” desordem e outras demonstrações de tensões interpessoais e pecado.⁵

Embora a Bíblia registre muitos exemplos de discórdias, ela não faz vista grossa, nem deixa passar as contendas interpessoais, como se não fossem nada. Ao contrário, a contenda é decididamente proibida e os princípios para um bom relacionamento interpessoal são mencionados frequentemente. O livro de Provérbios, por exemplo, nos ensina a refrear a nossa língua e não caluniar, dizer a verdade, falar com educação, pensar antes de falar, ouvir atentamente, resistir à tentação dos mexericos, a evitar a lisonja e a confiar em Deus.⁶ A ira incontida, as palavras ásperas, o orgulho, a desonestidade, a inveja, a luta pelas riquezas e muitas outras características prejudiciais são citadas como fontes de tensão. Não há nenhum outro livro na Bíblia que contenha tantos ensinamentos claros sobre as relações entre as pessoas quanto o livro de Provérbios.

Entretanto, outros trechos da Bíblia ensinam sobre isso. Grande parte do Sermão do Monte diz respeito às relações interpessoais. No período final de seu ministério, Jesus ensinou sobre a resolução de conflitos e interveio em diversas disputas.⁸ Paulo advertiu Timóteo a não ficar discutindo com as pessoas, principalmente sobre assuntos sem importância. Outras passagens bíblicas ensinam a viver em harmonia, a demonstrar amor e a trocar a amargura e a ira pela bondade, o perdão e a mansidão.⁹ Depois de alertar sobre as pessoas que causam confusão porque não controlam a língua, Tiago diz que as brigas e contendas são fruto da cobiça e da inveja.¹⁰ Então, em meio a uma excitante lista de regras práticas de comportamento, lemos a recomendação de Paulo para evitar as represálias – “não torneis a ninguém mal por mal” – e fazer o possível para viver em paz com todos.¹¹ Jesus e os escritores da Bíblia eram pacificadores que, através de seu exemplo e exortação, esperavam que os crentes de hoje também fossem pacificadores.¹²

Quando meditamos a respeito das várias afirmações bíblicas sobre as relações interpessoais, podemos identificar vários temas.

1. *Boas relações interpessoais começam com Jesus Cristo.* A cada Natal, os cânticos e os cartões nos lembram que Jesus Cristo é o Príncipe da Paz.¹³ Durante seu ministério, ele previu que haveria tensão entre os seus seguidores e os parentes e amigos incrédulos,¹⁴ mas a Bíblia diz que ele é “a nossa paz” e pode derrubar as barreiras interpessoais e as muralhas de hostilidade que separam as pessoas.¹⁵

Os seguidores de Jesus receberam a promessa de uma paz interior sobrenatural¹⁶ que proporciona estabilidade interna, até mesmo em períodos conturbados e com muitas tensões interpessoais. A paz com Deus vem quando confessamos nossos pecados, pedimos a ele que assuma o controle da nossa vida e esperamos que ele nos dê a paz que a Palavra de Deus nos promete. Essa paz, por sua vez, deveria nos acalmar nos momentos de tensão interpessoal.

Por que, então, os cristãos parecem estar constantemente em conflito uns com os outros e com os incrédulos? Por que tantos de nós não conseguem viver bem com os outros?

2. *As boas relações interpessoais dependem das características individuais.* Não há nada errado em promover negociações entre pessoas em conflito, facções políticas, partes envolvidas em questões trabalhistas ou nações. Esses esforços para obter a paz geralmente são úteis, mas a Bíblia dá maior ênfase às atitudes e características das pessoas envolvidas nas disputas.

Em sua primeira carta aos coríntios, Paulo parece dividir as pessoas em três categorias.¹⁷ A primeira delas é composta dos *homens naturais*.¹⁸ É claro que existem diferenças individuais,

mas esse grupo de pessoas é caracterizado por imoralidade sexual, corrupção, envolvimento com o ocultismo, ódio, discórdias, ciúme, raiva descontrolada, ambição egoísta, dissensões, facções, inveja e várias falhas no autocontrole.¹⁹ Essas pessoas podem desejar e até lutar pela paz, mas sua fundamental alienação de Deus faz com que lhes seja impossível atingir tanto a paz interior, quanto a paz com o semelhante. O segundo grupo, conhecido como *homens carnisais*, entregaram sua vida a Cristo, mas nunca cresceram espiritualmente. Eles se comportam como incrédulos e se envolvem quase sempre em ciúmes e contendas. Como muitos membros das igrejas parecem fazer parte desse grupo, assistimos ao triste espetáculo de crentes que brigam entre si e com o próximo, às vezes violentamente. Alguns desses crentes carnisais lêem a Bíblia regularmente e têm bons conhecimentos teológicos, mas suas crenças são, em sua maioria, intelectuais e parecem ter pouca influência em sua vida e nas suas relações interpessoais. Em contraste com estes, está o terceiro grupo, o dos *espirituais*. Estes são cristãos que se entregaram ao controle de Deus e procuram pensar e viver como Cristo. Algumas vezes, essas pessoas erram, fazendo algo que é da velha natureza, mas na maior parte do tempo sua vida mostra evidências cada vez maiores do “fruto do Espírito”: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio.²⁰

Quando as pessoas passam por uma transformação interior, tem início um lento processo de transformação exterior. Com o tempo, isso permite que elas se relacionem melhor com as pessoas. Os conselheiros cristãos podem lembrar um princípio importante: para que possamos ter verdadeira paz interior e com os outros, é necessário ter primeiro paz com Deus. Essa paz vem quando as pessoas entregam sua vida a Cristo, se dedicam a adorar, orar e meditar na Palavra de Deus regularmente e mudam seus pensamentos e ações.

3. Boas relações interpessoais exigem determinação, esforço e habilidade. Um bom relacionamento interpessoal nem sempre acontece automaticamente, mesmo entre crentes sinceros. A Bíblia e a psicologia concordam que um bom relacionamento depende de um aprendizado constante e da aplicação de técnicas tais como: ouvir atentamente, observar, entender a si mesmo e aos outros, evitar os comentários desagradáveis e as explosões de temperamento, e se comunicar bem. Tudo isso se aprende; tudo isso pode ser ensinado por um conselheiro com discernimento.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS INTERPESSOAIS

Por que as pessoas não conseguem se relacionar bem umas com as outras? Essa pergunta é feita há séculos e cada situação tem uma resposta diferente. Entretanto, as causas podem ser agrupadas em algumas categorias:

1. Atuação satânica. Satanás é descrito na Bíblia como enganador e pai da mentira, que se disfarça como um anjo de luz e percorre a terra tentando as pessoas e sempre procurando alguém para devorar.²¹ Embora muitas pessoas neguem ou riem de sua existência, o diabo e suas legiões são intrigantes poderosos e perversos a quem os cristãos devem resistir, no nome de Jesus Cristo.²²

De acordo com um estudioso da Bíblia, a “cobiça e as ambições egoístas das nações, a diplomacia enganadora do mundo político, o ódio acirrado e a rivalidade na esfera do comércio, as ideologias ímpias das massas da humanidade, tudo isso se origina e é fomentado pela influência satânica.”²³ Num nível mais pessoal, Satanás “se interessa em conhecer todos

os relacionamentos e projetos do crente, visando arruiná-los ou poluí-los.”²⁴ No cerne dos conflitos interpessoais, existe sempre a mão sutil e manipuladora de Satanás.

Mas ele não é todo poderoso. Os crentes sabem que Deus é maior do que as hostes malignas de Satanás. Elas têm um poder limitado e serão derrotadas no final,²⁵ mas atualmente têm permissão de afligir o povo de Deus e causar tensões e conflitos interpessoais no mundo.

2. *Características pessoais, pensamentos e ações.* Não existe ninguém perfeito, embora algumas pessoas tenham mais facilidade de se relacionar do que outras. A tensão interpessoal geralmente começa e aumenta com pessoas cujos traços de personalidade, pensamentos, opiniões, sentimentos, maneirismos e comportamento geram conflitos e desconfianças. Jesus, certa vez, foi abordado por um homem que disse: “Mestre, ordena a meu irmão que reparta comigo a herança.” Em vez de arbitrar essa contenda, Jesus fez uma advertência contra a avariza.²⁶ Aparentemente, o conflito familiar daquele homem era causado por sua cobiça. Em outra ocasião, Jesus nos advertiu a não ficar procurando falhas nos outros, se nossas falhas são ainda maiores.²⁷

As falhas que dificultam o relacionamento entre as pessoas incluem:

- Necessidade egocêntrica de ser notado, estar no controle, fazer tudo à sua maneira, ou ter dinheiro, prestígio e status.
- Atitude rancorosa, falta de perdão.
- Excesso de críticas, julgamentos e irritação com tudo.
- Insegurança, envolvendo sentimentos de ameaça, medo da rejeição e falta de confiança nos outros.
- Preconceito, geralmente ignorado ou não admitido.
- Falta de vontade ou incapacidade de “se abrir” e compartilhar seus sentimentos e pensamentos.
- Má vontade ou dificuldade de admitir as diferenças individuais (a ideia errônea de que todo mundo pensa, sente e vê as coisas da mesma forma).

Seria errado presumir que todas essas falhas são tentativas deliberadas de dificultar os relacionamentos. A falta de perdão, o rancor e a imposição da própria vontade são pecado, mas podem ser evitados se a pessoa quiser, e sem a ajuda de um conselheiro. Por outro lado, o medo da intimidade, a timidez inata e a desconfiança podem ser atitudes entranhadas, que são mais difíceis de mudar sem a ajuda de um conselheiro.

Algumas vezes, no entanto, as pessoas se comportam de uma forma cujo objetivo é controlar os outros e provocar tensões. Algumas pessoas têm a crença errônea que a melhor maneira de motivar os outros é colocar pressão sobre eles. Essa é uma filosofia que gera tensão e manda o seguinte recado: “Minha tarefa não é ficar com úlceras; é provocá-las!”²⁸

Um consultor de administração percebe que os problemas interpessoais são mais comuns quando há pessoas difíceis envolvidas. O número dessas pessoas é pequeno, mas elas têm um grande impacto e uma grande habilidade de gerar frustrações nos outros. Essa categoria inclui personalidades abrasivas que são arrogantes, cínicas, insensíveis, intimidantes e com tendência a explosões de raiva quando não conseguem o que querem.²⁹ Um pouco diferentes são os que vivem reclamando e que veem defeito em tudo, mas nunca fazem nada para acabar com seus motivos de queixa, ou porque se sentem impotentes, ou porque não querem assumir responsabilidades. Algumas pessoas difíceis são indivíduos

silenciosos, apáticos, que se tornam difíceis porque falam muito pouco e raramente revelam o que estão pensando ou fazendo. Outras pessoas podem ser sempre agradáveis e gentis com os outros, mas são difíceis de conviver porque assumem compromissos demais e depois não conseguem cumprir suas promessas. Personalidades negativas, por outro lado, são aquelas pessoas que adotam a atitude pessimista de que tudo o que você disser não vai funcionar e, por isso, se recusam a cooperar e tentar. Os do tipo sabe-tudo costumam ser pretensiosos, condescendentes, prolixos e pouco cooperativos. Diferentes deles são os indecisos que nunca fazem nada, nem tomam nenhuma decisão até terem absoluta certeza. Por causa disso, eles quase nunca agem.³⁰ A maioria dos conselheiros já viu esses traços em seus aconselhados, colegas, irmãos em Cristo ou familiares. Muitas vezes, porém, constatamos essas características em nós mesmos.

3. Padrões de conflito. Todo conflito envolve uma disputa entre duas ou mais pessoas que têm objetivos aparentemente incompatíveis, ou que desejam uma coisa que não existe em quantidade suficiente para todos. Em termos um tanto formais, pessoas em conflito “enfrentam o problema de conciliar suas necessidades individuais de poder, sucesso, realização e vitória com suas necessidades relacionais de confiança, afeição, benefícios coletivos e crescimento mútuo.”³¹ Embora os conflitos geralmente sejam destrutivos e ameaçadores, eles também são úteis para esclarecer metas, unificar um grupo e às vezes trazer à discussão desavenças antes ignoradas, para que possam ser resolvidas.

Ao que parece, da mesma forma que cada pessoa tem uma personalidade característica, os indivíduos e grupos têm estilos de conflito que podem ser muito bem determinados. Isso favorece o conflito.³² Algumas pessoas dão um ataque de chiliques, fazendo beicinho e batendo o pé durante uma briga. Outras, recorrem a expedientes diversos como gritar, interromper frequentemente, tentar intimidar ou atacar a oposição, ignorar o outro lado, tentar manipular, sutil ou abertamente, subornar ou fingir que não têm o menor interesse no assunto. Mais sensatos são aqueles que tentam resolver o conflito usando a resposta branda que desvia o furor,³³ e enfrentando os problemas aberta e sinceramente.

Quando existe um conflito, o conselheiro deve tentar descobrir quais são os verdadeiros problemas envolvidos (que podem não ser os relatados pelo aconselhando). Procure identificar os traços de personalidade e estilos de conflito que podem estar piorando a situação.

4. Falta de compromisso. Muitas pessoas, pelo menos na América, parecem ter medo de assumir compromissos.³⁴ A lealdade aos amigos, à família, aos sócios e ao país é só da boca para fora e é rapidamente descartada quando atrapalha a autorrealização ou o progresso pessoal.³⁵ Muitas pessoas não querem se comprometer com outra pessoa ou com uma causa, talvez porque sejam hedonistas demais, excessivamente cautelosas ou se sintam muito ameaçadas pela ideia de um compromisso. Ou existe uma relutância em fazer votos ou, então, as promessas verbais são facilmente abandonadas quando aparece alguma coisa mais atraente. Muitos se sentiriam incomodados com as palavras de um escritor anônimo que nos conclamou a sermos como o selo postal: “Sua utilidade consiste na capacidade de ficar agarrado a uma coisa até que ela chegue lá.”

Pode haver muitas razões para os conflitos interpessoais, mas uma causa bastante comum é a falta de disposição em assumir compromissos e se manter fiel a eles. Mesmo quando as pessoas tentam evitar os compromissos, elas estão se comprometendo com alguma coisa, ainda que não queiram. Quando não nos comprometemos com outra pessoa, com alguma

causa, ou com Deus, ou, então, quando não cumprimos uma promessa, estamos, na verdade, nos comprometendo com a solidão, a falta de intimidade, o fracasso na área pessoal e várias outras tensões e frustrações.

A falta de compromisso nem sempre se deve à preguiça ou a valores egocêntricos. Algumas vezes, as pessoas se esquecem de seus compromissos anteriores, ficam envolvidas com outra coisa, ou se perguntam, mais tarde, se deveriam mesmo ter assumido aquele compromisso. Às vezes, o compromisso fica seriamente abalado quando confiamos num cônjuge ou sócio e descobrimos depois que ele traiu nossa confiança. Uma equipe de pesquisadores afirma que não deveríamos nos surpreender com o fato de que “um relacionamento no qual os parceiros não confiam um no outro seja um relacionamento em conflito.”³⁶ Assumir um compromisso é muito difícil quando não há confiança.

5. *Falha na comunicação.* A essência do bom relacionamento interpessoal é a boa comunicação. Quando a comunicação é deficiente ou está em vias de ser interrompida, surgem tensões interpessoais. Mas mesmo quando duas pessoas querem se comunicar, pode haver várias razões para o fracasso. No nível mais simples, um *emissor* tenta transmitir uma mensagem a um *receptor*. Esse processo é obstruído se:

- A mensagem não está clara na mente do emissor (se o emissor não pensa com clareza, a comunicação não pode ser clara).
- Emissor está com medo, tem vergonha, não é sincero ou não deseja, por algum motivo, enviar uma mensagem clara.
- Emissor não expressa a mensagem com palavras ou gestos claramente compreensíveis.
- Emissor diz uma coisa, mas seu comportamento diz outra (por exemplo, se o emissor diz “estou triste” mas fica sorrindo e brincando, a mensagem é confusa). Quando dizemos uma coisa com a boca, mas demonstramos outra com nossas ações, estamos enviando “mensagens ambíguas”, que podem dificultar bastante a boa comunicação.
- Emissor fala muito baixo, grita ou distorce a mensagem de alguma maneira, de modo que ela não é enviada com clareza.
- Emissor está inseguro, com medo, com vergonha ou reluta em enviar uma mensagem clara.
- Receptor não consegue entender a mensagem.
- Receptor está distraído ou não quer ouvir, talvez por desinteresse, desconfiança, medo de ser persuadido, ou alguma outra razão.
- Receptor acrescenta sua própria interpretação à mensagem, ou deixa de lado ideias que lhe parecem muito ameaçadoras.

Mesmo quando o processo de comunicação começa bem, o receptor responde com expressões faciais, gestos e verbalizações, geralmente antes que a mensagem seja completamente transmitida. Isso pode interromper o emissor e fazer com que ele mude as palavras ou o tom da mensagem, às vezes até no meio da frase.

Quando os interlocutores não se conhecem, a comunicação depende fundamentalmente das palavras e de gestos convencionais. Quando os interlocutores têm um contato íntimo

(como dois amigos muito chegados ou um casal), eles se conhecem tão bem que a maior parte da mensagem é transmitida através de expressões faciais, tom de voz, meias sentenças ou até grunhidos. Esses atalhos aceleram a comunicação, mas também aumentam a possibilidade de mal-entendidos. Isso ocorre porque pessoas que se conhecem intimamente têm a tendência de interpretar o que está sendo dito em termos de acontecimentos passados e não de se concentrarem na mensagem e no emissor.

6. *Agravantes sociais.* Eventos ou situações sociais podem impedir ou dificultar as boas relações interpessoais. Parece que as tensões têm probabilidade de irromper mais em áreas urbanas aglomeradas e desagradáveis do que em locais mais amplos e comunidades rurais. As prolongadas ondas de calor ou clima rigoroso que forçam as pessoas a ficar dentro de casa podem acabar com a paciência e provocar brigas (algo que qualquer mãe cujos filhos estão presos em casa, brigando o tempo todo, já descobriu). Quando ocorrem problemas econômicos na comunidade, falta de suprimentos essenciais, greves ou demissões, ondas de crimes, corrupção política ou decisões impopulares de autoridades do governo, ou até mesmo desentendimentos de vizinhos ou torcidas rivais, o clima se torna propício para mais desentendimentos, violência racial ou rebelião de trabalhadores, revoltas estudantis, rachas na igreja, convulsão política ou golpes militares e, às vezes, guerra.

Num nível mais pessoal, as discussões domésticas, os “aborrecimentos e perturbações irritantes, frustrantes e desagradáveis que nos aborrecem dia sim, dia não,”⁸ podem nos desgastar e provocar ira, medo, ciúme, culpa ou outras emoções. Quando não temos a chance de fugir do barulho, das cobranças de um ambiente de trabalho difícil ou de outras pessoas (inclusive a família), a tensão tende a crescer, e o resultado são os conflitos interpessoais.

OS EFEITOS DE UMA RELAÇÃO RUIM

As pessoas reagem à tensão interpessoal de maneiras diferentes. Algumas resistem a ela, outras a evitam, muitas ficam profundamente irritadas com ela, outras são esmagadas e há aquelas que parecem se deliciar. No entanto, esse tipo de tensão é potencialmente ameaçador, de modo que geralmente tomamos medidas para nos proteger. Por exemplo, nós escondemos nossos verdadeiros sentimentos e inseguranças e tentamos, sutilmente, manipular os outros. Ou, então, fingimos ser o que não somos. Todas essas táticas têm um preço e podem nos afetar física, psicológica, social e espiritualmente.

Os efeitos *físicos* do estresse e da tensão interpessoal são bem conhecidos. Fadiga, músculos tensos, dores de cabeça, problemas estomacais, úlceras e várias outras reações biológicas se desenvolvem, principalmente quando as tensões são negadas ou escondidas. Um observador perspicaz escreveu certa vez que, quando tentamos esconder nossas emoções e tensões interpessoais, nosso estômago é quem paga.

Psicologicamente, relações interpessoais ruins podem desencadear quase todas as reações emocionais do ser humano, e as ações de pessoas em conflito podem variar desde uma pequena inclinação para o corpo mole até o assassinato. Quando existe tensão, os indivíduos podem se sentir deprimidos, culpados, humilhados, inseguros e ansiosos. Em alguns casos, a situação gera raiva, rancor, cinismo e tentativas de dominar, manipular ou revidar. Quando as pessoas se sentem ameaçadas ou frustradas em suas tentativas de conviver bem com os outros, elas

nem sempre conseguem raciocinar com clareza. Por causa disso, acabam dizendo ou fazendo coisas de que vão se arrepender mais tarde.

Isso nos leva aos efeitos *sociais* do estresse interpessoal, incluindo as agressões verbais, a violência, o afastamento dos outros e a ruptura de relacionamentos anteriores. Isso acontece, por exemplo, quando dois sócios encerram a parceria de uma hora para a outra, quando uma família se levanta e sai da igreja bufando, quando um empregado abandona o emprego sem avisar, quando um casal decide se separar quando duas nações entram em guerra por um motivo insignificante. Ações como essas aumentam ou mantêm o conflito, mas raramente resolvem alguma coisa. Elas podem satisfazer o desejo de poder e de retaliação, mas são reações destrutivas que geralmente geram sofrimento, pensamentos negativos, solidão e, mais tarde, sentimentos de remorso ou arrependimento.

Nada disso ajuda as pessoas *espiritualmente*. No jardim do Éden, o Diabo conseguiu criar tensão entre o Criador e suas criaturas. Quando Adão e Eva comeram o fruto, eles foram separados de Deus e logo já estavam em conflito, jogando a culpa um no outro. Num sentido amplo, portanto, toda tensão interpessoal é um resultado e um reflexo do pecado. Quando as pessoas estão separadas de Deus, ou umas das outras, não são capazes de amadurecer emocional e espiritualmente.

Quando o conflito é causado por imaturidade ou egoísmo dos indivíduos, ele é errado e potencialmente nocivo, mesmo que a experiência possa estimular o crescimento.

O ACONSELHAMENTO E AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

O profeta Isaías escreveu certa vez sobre o tempo futuro em que o lobo viverá com o cordeiro, o leopardo se deitará junto ao cabrito, o bezerro e o leão comerão juntos e um pequenino os guiará.⁴⁰ Até lá, todos nós teremos que *conviver* com, pelo menos, alguma tensão interpessoal. O conflito social é inevitável num mundo repleto de pessoas pobres, que têm recursos limitados, pouca liberdade de escolha e precisam depender umas das outras. De acordo com um pesquisador da Universidade de Michigan,⁴¹ temos diante de nós o desafio de controlar o aumento das tensões entre os indivíduos e as nações, para que possamos evitar os conflitos interpessoais destrutivos e as guerras.

Conviver bem com as pessoas requer o desenvolvimento de características pessoais tais como autoconhecimento, bondade, preocupação com os outros, sensibilidade e paciência. Bons relacionamentos interpessoais também envolvem habilidades, entre elas a de ouvir, comunicar e entender. Essas habilidades interpessoais eficientes não aparecem de uma hora para a outra. Elas são aprendidas, geralmente com a ajuda de um conselheiro paciente.⁴² Essa ajuda pode ocorrer em diversas áreas.

1. *Começando com o básico.* O amor raramente é mencionado na literatura sobre aconselhamento, mas é um tema dominante no Novo Testamento. Foi o amor que motivou Deus a enviar seu Filho ao mundo para morrer pelas almas perdidas. O amor é considerado o maior de todos os atributos, e é tão crucial no cristianismo que se torna a marca registrada dos crentes.⁴³

Uma das metas do aconselhamento é ajudar as pessoas a se tornarem mais amorosas. Em qualquer situação de aconselhamento, começamos ouvindo e tentando entender o problema, mas o conselheiro também demonstra amor e às vezes conversa sobre isso com

o aconselhando. Procure descobrir se o aconselhando é crente. Diga-lhe que a rendição completa a Jesus Cristo pode mudar nossas atitudes e, portanto, nosso relacionamento com os outros. Não é correto dar a entender que os problemas de relacionamento desaparecem imediatamente quando entregamos nossa vida a Cristo. A aquisição de habilidades também é importante, mas estas se tornam mais eficazes quando a pessoa tem um espírito de amor, paciência, domínio próprio e os outros frutos do Espírito.

Um conselheiro cristão sensível também reconhece que a atuação demoníaca está na base dos conflitos interpessoais. O poder do diabo não cede diante das técnicas de aconselhamento, a menos que o terapeuta seja fortalecido e guiado, diariamente, pelo Espírito Santo, conheça profundamente a Palavra de Deus e ore constantemente “por todos os santos,” inclusive por seus aconselhados.⁴⁴

2. Transformando o indivíduo. Como os conflitos interpessoais geralmente são o resultado das características, atitudes e ações irritantes das pessoas, pode ser muito produtivo trabalhar para mudar o indivíduo. Geralmente, os aconselhados não têm consciência do modo como seus maneirismos e comportamentos produzem ou intensificam a tensão interpessoal. Às vezes, o aconselhando tem muita facilidade de ver os erros dos outros, mas não consegue reconhecer suas próprias fraquezas.⁴⁵ Pode ajudar, portanto, apontar gentilmente essas falhas pessoais e comportamentos negativos. Procure dar exemplos específicos que corroborem suas observações e peça ao aconselhando que diga o que pensa sobre isso. De vez em quando, incentive o aconselhando a falar sobre seus pontos fortes e suas fraquezas com uma ou duas outras pessoas (se abrindo), consigo mesmo (fazendo uma introspecção) e principalmente com Deus, em sinceridade de coração (confessando).

Às vezes, a mudança é acelerada quando o aconselhando compartilha e abre o coração com pelo menos uma pessoa que seja responsável por ele. Mas não deve haver exagero. Não estimulamos os aconselhados a revelarem detalhes íntimos de sua vida indiscriminadamente, nem a muitas pessoas. Contudo, quando os aconselhados conversam com uma ou mais pessoas, inclusive o conselheiro, as tensões interiores podem ser aliviadas e eles começam a entender melhor a si mesmos. Esse entendimento geralmente leva a mudanças de comportamento que, por sua vez, contribuem para melhorar seus relacionamentos com os outros. Quando a pessoa se conhece melhor, há mais liberdade para ver as necessidades dos outros e investir nas relações interpessoais.

O conselheiro cristão sabe que as mudanças mais fundamentais e duradouras nos indivíduos vêm de Deus. Para conselheiros e aconselhados, um relacionamento constante e crescente com Jesus Cristo pode ajudar a quebrar as barreiras com as pessoas e ajudá-los a se livrarem do rancor e da insensibilidade que separa os indivíduos, contribuindo assim para que haja paz e unidade.⁴⁶

3. Modelando bons relacionamentos. Alguns aconselhados nunca tiveram a experiência do respeito mútuo ou de um bom relacionamento com outra pessoa. A relação entre conselheiro e aconselhando pode ser, portanto, um modelo de atenção, respeito e interação positiva. Esse exemplo é tão importante que muitos conselheiros acreditam que uma relação afetuosa é fundamental para o sucesso do aconselhamento.⁴⁷

Às vezes é necessário haver confrontação e discussão de assuntos dolorosos, mas o conselheiro também deve procurar dar estímulo constante. Geralmente, isso é só o começo na construção de relacionamentos melhores, mas quando as pessoas são encorajadas por um

conselheiro, costuma ser mais fácil resolver os problemas e com o tempo ter a satisfação de encorajar outras pessoas.⁴⁸

4. *Ensinando a resolver conflitos.* Para David Augsburger, o conflito é uma coisa natural, normal, neutra e, às vezes, até agradável. “Pode até ter um resultado ruim ou desastroso, mas não precisa ser assim. [...] Não é com os conflitos que temos que nos preocupar, mas sim com o modo como os enfrentamos. [...] O modo como vemos, abordamos e tratamos as nossas diferenças determina – em grande parte – todo o nosso modo de viver.”⁴⁹ Augsburger acrescenta que é possível ajudar as pessoas a encararem os conflitos como diferenças sinceras, que podem ser resolvidas quando as pessoas estão dispostas a tratar uma a outra com respeito e confrontar-se com a verdade de uma forma amorosa.

Peça a seus aconselhados que descrevam desentendimentos recentes específicos, perguntando-lhes: Qual era o problema, quem estava envolvido e como o conflito foi tratado? Quais são as diferenças entre conflitos que foram bem resolvidos e os que não foram? Você consegue identificar estilos de conflito repetitivos? As respostas a essas perguntas podem ajudar a esclarecer alvos, resolver diferenças e encontrar meios de solucionar conflitos.

(a) Esclarecendo os alvos. Quando as pessoas estão envolvidas num conflito, seus alvos costumam ser os mesmos, apesar do desacordo entre elas. Por exemplo, o corpo docente de uma faculdade pode estar desejando educação de qualidade para seus alunos, mas estar em conflito sobre a melhor maneira de conseguir isso fazendo alterações no currículo. Marido e mulher podem desejar ter um bom casamento, mas estar em conflito sobre detalhes relativos ao estilo de vida, uso do dinheiro ou educação dos filhos. Os dois lados podem querer resolver o conflito de um modo que agrade e beneficie a ambos, e melhorar seu relacionamento para que, no futuro, a comunicação entre eles seja melhor.

Ao trabalhar com essas pessoas, procure desencorajar a barganha de posições. Na teoria, isso acontece quando cada um dos lados toma uma posição, defende-a e tenta chegar a um acordo satisfatório para ambos. Mas, na prática, cada lado adota uma posição irredutível, se agarra a ela obstinadamente e começa a discutir. O resultado é que os ânimos se exaltam, ceder é interpretado como um sinal de fraqueza ou vulnerabilidade, ninguém cede, as pessoas custam a chegar a um acordo e, quando o problema é resolvido, geralmente fica um resquício de raiva.⁵⁰ Para evitar isso, peça às partes conflitantes que reflitam bem sobre o que elas realmente querem e vejam se têm alvos semelhantes. Quando os alvos são semelhantes, fica mais fácil resolver o conflito.

Entretanto, muitas vezes os dois lados têm alvos diferentes. Se uma esposa quer que a discórdia seja resolvida, mas o marido quer o divórcio para se casar com a nova namorada, a solução do conflito é mais difícil. Falar sobre assuntos como finanças, estilo de vida ou posições religiosas divergentes não ajuda a resolver o conflito, porque marido e mulher têm alvos diferentes.

Quando você estiver aconselhando, lembre-se de que a maioria dos conflitos envolve um motivo de controvérsia e um ou mais relacionamentos. Um pai e sua filha adolescente, por exemplo, podem estar discutindo por causa das virtudes do novo namorado da garota. Esse é o motivo da controvérsia, mas por trás disso pode haver um problema de relacionamento mais grave, que é a questão de saber quem tem mais poder na família: o pai ou a filha. Os alvos dessas pessoas podem ser analisados em termos dos assuntos (chegar a uma conclusão sobre o namorado) ou em termos dos relacionamentos (reivindicar e manter o controle sobre

a outra pessoa). Essas diferenças nem sempre são claras, de modo que o conselheiro precisa observar ações e atitudes para determinar se os alvos expressos são os alvos reais ou mais importantes.

Quando os alvos são identificados e esclarecidos, eles podem ser mais facilmente atingidos, compreendidos e modificados. Em alguns casos, podemos levar as pessoas em conflito a se lembrarem, primeiramente, de seus alvos comuns, para depois discutir as diferenças.

(b) Resolvendo as diferenças. Falando aos seus discípulos, Jesus esboçou um procedimento para restaurar relacionamentos entre cristãos que estão em desacordo.⁵¹ Os princípios podem não se aplicar a incrédulos, mas são específicos para crentes. Ao aconselhar crentes, o conselheiro cristão deve estimular os aconselhados a seguir essas diretrizes.

Primeiro passo: Tome a iniciativa e vá até a pessoa que o prejudicou. O Novo Testamento dá a entender que isso deve ser feito pessoalmente e em particular. Ao fazer isso, a pessoa deve ir com humildade, estar disposta a ouvir o outro, estar determinada a não ficar na defensiva e ter o desejo de perdoar.⁵²

Segundo passo: Chame testemunhas. Se a outra pessoa não der ouvidos, nem mudar de comportamento, você deve voltar com uma ou duas testemunhas. Essas pessoas devem ouvir, analisar a situação e, presumivelmente, tentar arbitrar e dar uma solução para a disputa.

Terceiro passo: Conte à igreja. Se a pessoa que foi visitada ainda se recusa a ouvir, mudar ou cooperar para resolver o conflito, ela pode ser excluída.

Tudo isso parece antiquado? Hoje em dia, ao que parece, as igrejas preferem fazer vistas grossas para o pecado de seus membros, e alguns cristãos fazem piada com as brigas entre os membros. Talvez hoje sejam poucas as pessoas que ficariam tristes com uma exclusão. Recentemente, uma mulher processou sua igreja porque foi ameaçada de exclusão. O processo acusava os líderes da igreja de terem exposto a vida daquela mulher e invadido sua privacidade ao divulgar seu comportamento imoral perante a congregação.

Não é fácil seguir as diretrizes bíblicas para a vida em sociedade. Perdoar setenta vezes sete, dar a outra face, pagar o mal com o bem, orar pelos que nos perseguem – essas e outras orientações listadas na Tabela 16-1 são difíceis de seguir na sociedade atual.⁵³ No entanto, o crente deve procurar seguir as normas bíblicas, mesmo que seja difícil. Muitas vezes, os aconselhados e conselheiros precisam meditar juntos sobre o que Jesus faria hoje, se estivesse enfrentando o mesmo problema que o aconselhando.⁵⁴

Tabela 16-1

Algumas Diretrizes Bíblicas para as Relações Interpessoais

SEJA:

compasso, bondoso e amoroso

(Gl 5.22; Ef 4.32; Cl 3.12, 14; 1Pe 3.8; 4.8; 1Jo 3.11)

gentil, brando e diplomático

(Gl 5.23; Ef 4.2; Cl 3.12; 4.6; 1Tm 3.3; Tt 1.8; 3.2; 1Pe 3.4)

humilde, manso, submisso

(Mt 5.3-5; Jo 13.34; Ef 4.2; Cl 3.12; 1Pe 3.8; 5.5)

generoso e disposto a dar

(Mt 5.42; 10.42; 25.35-36, 42-43; Mc 12.41-44; Rm 12.8, 13; 1Pe 4.9; 1Jo 3.17)

hospitaleiro sem murmuração
(Rm 12.13; Hb 13.2; 1Pe 4.9; 1Tm 3.2)
autocontrolado e temperante
(Gl 5.23; 1Tm 3.2; Tt 1.8; 2.1, 5-6; 1Pe 5.8; 2Pe 1.6)
disposto a exercer misericórdia, mesmo quando não for merecida
(Mt 5.7; 18.33; Lc 6.36; Rm 12.8; Tg 2.13; 3.17)
pacificador, procurando viver em paz com todos
(Mt 5.4; Rm 12.18; Gl 5.22; 1Ts 5.13; 1Pe 3.8; 2Pe 3.14; Tg 3.17)
paciente, mesmo quando provocado
(1Co 13.4-5, 7; Gl 5.22; Ef 4.2; Cl 3.12; 1Ts 5.14; 2Tm 2.24)
realizado, não ansiando por aquilo que não tem em termos de bens, felicidade ou relacionamentos
(2Co 12.10; Fp 4.11; 1Tm 6.6-8; Hb 13.5)
firme, inabalável, não vacilando na fé
(Mt 14.29-31; 1Co 15.58; Tg 1.6-8)
sujeitos uns aos outros
(Ef 5.21; 1Pe 2.13, 18; 3.1; 5.5)
perdoador, quantas vezes for necessário
(Mt 6.14; 18.21-22; Cl 3.13)
sempre positivo, buscando a edificação dos outros
(Ef 4.29; 6.22; 1Ts 4.18; 5.11, 14; Hb 3.13; 10.25)
sincero, falando a verdade em amor
(2Tm 2.15; 1Pe 2.15; 3.15-16; Ef 4.15; 2Co 6.7)
uma pessoa que ora, até mesmo pelos que lhe criam problemas
(Mt 5.44; Lc 6.28)

NÃO:

seja orgulhoso nem arrogante
(Rm 12.16; 1Co 13.4; 2Tm 3.1-2, 4; Jd 16)
seja inflamado ou de temperamento explosivo
(Mt 5.22; Gl 5.20, 23; Cl 3.8; 1Tm 3.2; Tt 1.7; Tg 1.19-20)
seja egoísta, não insista em fazer a sua vontade, nem seja auto-indulgente
(Jo 3.14, 16; Rm 12.10; 15.1-3; 1Co 10.33; Fp 2.3; 2Pe 2.3; Jd 12)
ofenda
(1Co 10.32; 2Co 6.3)
xingue, não insulte os outros, nem use linguagem ofensiva
(Mt 5.22; 12.36; Cl 3.8; Tg 5.12)
julgue nem aponte as falhas dos outros
(Mt 7.1-5; Lc 6.37; Fp 4.8; Jd 16)
procure se vingar, pagando o mal com o mal
(Rm 12.17-20; 1Ts 5.15; 1Pe 3.9)
faça fofoca
(2Co 12.20; 1Tm 6.20; 2Tm 2.16, 23; Tt 3.9)

reclame ou murmure

(Jo 6.43; 1Co 10.10; 1Pe 4.9; Tg 5.9; Jd 16)

discuta, não seja briguento, beligerante nem voluntarioso

(2Tm 2.24; Tt 3.2; 1Tm 3.3)

seja caluniador ou maldoso

(2Co 12.20; Ef 4.31; Cl 3.8; 2Tm 3.3; Tt 3.2; 2Pe 3.3; Jd 18)

(c) Solucionando conflitos. Quando indivíduos, grupos ou nações estão em conflito, há quatro direções que eles podem tomar. Eles podem tentar eliminar o conflito, mantê-lo em seu nível atual, aumentá-lo ou reduzi-lo. Como vimos, as pessoas nem sempre desejam que o conflito termine, e às vezes os participantes podem decidir tomar direções diferentes. Por exemplo, um dos cônjuges pode querer evitar enfrentar o conflito, achando que ele irá desaparecer se for ignorado. Já o outro cônjuge pode querer aumentar o nível do conflito, talvez para conseguir poder ou para trazer as diferenças à tona.

A solução dos conflitos geralmente acaba levando o conselheiro a assumir o papel de negociador e mediador. Nem sempre é uma boa ideia se envolver nos conflitos de uma outra pessoa, mesmo que você seja convidado a fazê-lo. O interventor se sentirá pressionado a tomar partido, será forçado a tomar decisões analíticas sem ter muito tempo para pensar, e será responsável por manter aberto o canal de comunicação. Se você optar por se envolver, deve procurar:

- Demonstrar respeito pelas partes.
- Compreender ambas as posições, sem tomar partido abertamente.
- Restaurar a confiança das pessoas e lhes dar esperança, se sentir que há razão para isso.
- Estimular as partes a se comunicarem com sinceridade e ouvir uns aos outros.
- Concentrar a atenção no que pode ser mudado.
- Tentar impedir que o conflito se intensifique (já que isso poderia interromper a comunicação).
- De vez em quando, fazer um resumo da situação e das posições de cada um.
- Ajudar os aconselhados a encontrar ajuda se a sua mediação não resolver o problema.

Para os membros de uma junta de negociadores,³⁵ a probabilidade de sucesso na solução de conflitos é maior quando se usa um método de quatro etapas.

Primeira etapa: Separe as pessoas do problema. Isso significa tratar um ao outro com respeito, evitar todas as declarações defensivas, xingamentos e julgamentos de caráter, focalizando a atenção no problema. Cada lado deve tentar entender as opiniões, os medos, as inseguranças e os desejos do outro. As partes devem pensar em si mesmas como parceiros que trabalham lado a lado na difícil tarefa de encontrar um acordo que seja vantajoso para ambos os lados.

Segunda etapa: Concentre-se nos problemas e não nas posições. Quando uma moça de dezenove anos disse ao pai que estava pensando em comprar uma moto, ele discordou imediatamente. Eis aqui duas posições conflitantes que podiam causar um conflito familiar consi-

derável: ela disse que ia comprar a moto; ele disse que não. Entretanto, um pouco de reflexão revelou que o verdadeiro motivo da discórdia era o desejo que a filha tinha de ter um meio de transporte seguro, confiável e barato. Quando esse motivo foi identificado e os dois tomaram a decisão de tentar resolver a questão sem preconceitos, eles começaram a pensar em várias alternativas e chegaram a um consenso (um carro pequeno que o pai ajudaria a pagar), sem deflagrar uma batalha doméstica. O conflito foi resolvido porque o pai e a filha se concentraram no ponto principal – o transporte – e não ficaram agarrados a posições irredutíveis.

Terceira etapa: Pense em várias opções que possam resolver o problema. No início, não se deve tentar avaliar as alternativas ou chegar a uma única solução. Cada lado faz sugestões em uma ou duas sessões de tempestade cerebral. Depois que várias alternativas criativas e inovadoras tiverem sido propostas, pode-se começar a avaliar as opções.

Quarta etapa: Insista em critérios objetivos. A probabilidade de haver desacordo é menor quando ambos os lados concordam de antemão com uma maneira objetiva de chegar a uma solução. Se os dois lados concordam em aceitar uma solução escolhida na base da cara ou coroa, ou pela decisão de um juiz, ou baseada na opinião de um avaliador, os resultados finais podem não ser igualmente satisfatórios para ambas as partes, mas todo mundo concorda com a solução porque ela foi determinada por métodos objetivos, justos e previamente acordados.

Algumas vezes, é necessário dividir problemas grandes em partes menores que possam ser tratadas uma de cada vez. O conselheiro deve tentar entender os dois lados. Embora o conselheiro cristão procure ser objetivo, ele deve discordar de qualquer decisão que não seja bíblica – mesmo que ambas as partes a apoiem.⁶

5. *Ensinando técnicas de comunicação.* O espírito de crítica (quando uma pessoa faz comentários desfavoráveis, indelicados ou de censura a respeito de outra pessoa) tem “causado mais infelicidade, acabado com mais casamentos, destruído mais crianças, desencorajado mais pessoas e impedido mais o progresso do que qualquer outra arma.” Esta é a opinião de um experiente conselheiro cristão que, após quarenta anos atuando nesta área, chegou à conclusão recentemente de que o problema número um de seus aconselhando é a incapacidade de lidar com as críticas. A crítica, acrescenta esse conselheiro, vê o que está errado e, depois, com amargura e sarcasmo, chama a atenção da outra pessoa para isso.⁷

Pessoas que atacam os outros verbalmente (e talvez todos nós estejamos incluídos nesse grupo, vez por outra) estão usando as palavras para machucar e criar tensão. Em alguns casos, a pessoa critica porque nunca aprendeu a se comunicar direito, nem a falar a verdade em amor, e nem a discutir os problemas com franqueza e respeito. Todos nós precisamos nos lembrar, de vez em quando, que existem princípios para uma boa comunicação. A Tabela 16-2 apresenta alguns. Quando essas diretrizes são seguidas fielmente, a comunicação e as relações interpessoais se tornam mais fáceis, as diferenças são discutidas sinceramente, a crítica destrutiva é evitada e os conflitos podem ser resolvidos de modo satisfatório.

Tabela 16 – 2

Regras da Comunicação⁸

1. Lembre-se de que as ações falam mais do que as palavras; a comunicação não verbal geralmente é mais eloquente do que a verbal. Evite mensagens ambíguas, em que as mensagens verbais e não verbais são contraditórias.

2. Decida o que é importante e enfatize esse ponto; decida o que não é importante e dê pouca ênfase a esse ponto, ou até ignore-o. Evite as críticas.
3. Comunique-se de uma forma que mostre respeito pela outra pessoa como ser humano. Evite frases que comecem com “Você nunca...”
4. Seja claro e específico em suas palavras. Evite as frases vagas.
5. Seja realista e razoável. Evite os exageros e as palavras que começam com “Você sempre ...”
6. Teste todas as suas hipóteses verbalmente, perguntando se estão corretas. Procure não tomar nenhuma atitude antes de fazer isso.
7. Reconheça que uma situação pode ter diferentes interpretações. Evite presumir que a outra pessoa está vendo as coisas da mesma maneira que você.
8. Reconheça que seus familiares e amigos conhecem você e o seu comportamento muito bem. Evite a tendência de negar as observações que eles fazem a seu respeito – principalmente se você não tem certeza de que eles estão errados.
9. Reconheça que o desentendimento pode ser uma forma significativa de comunicação. Evite os desentendimentos destrutivos.
10. Seja franco e aberto em relação aos seus sentimentos e opiniões. Traga à tona todos os problemas importantes, mesmo que você ache que a outra pessoa pode não gostar. Fale a verdade em amor. Evite ficar calado e emburrado.
11. Não menospreze nem manipule a outra pessoa com táticas como ridicularizar, interromper, xingar, mudar de assunto, jogar a culpa, aborrecer, usar de sarcasmo, criticar, fazer birra, provocar sentimento de culpa, etc. Evite assumir ares de superioridade.
12. Preocupe-se mais com o modo como sua comunicação afetou os outros do que com o que você pretendia dizer. Evite zangar-se quando for mal compreendido.
13. Aceite todos os sentimentos e tente compreender os sentimentos e atitudes dos outros. Evite dizer “você não deveria se sentir desse jeito”.
14. Tenha tato, consideração e cortesia. Evite tirar partido dos sentimentos dos outros.
15. Faça perguntas e escute com atenção. Não pregue sermão e nem faça discursos.
16. Não dê desculpas. Evite cair nas desculpas dos outros.
17. Fale de forma agradável, educada e suave. Evite as reclamações, gritos e lamúrias.
18. Reconheça o valor do senso de humor e da seriedade. Evite as provocações.

Adaptado com permissão de Sven Wahlroos, *Family Communication: A Guide to Emotional Health* (New York: Signet-New American Library, 1976).

Mas existem muitas pessoas que nunca aprenderam os princípios da comunicação, nunca os praticaram, se esquecem deles no calor da discussão, ou preferem ignorá-los. O conselheiro tem a responsabilidade de (a) aprender estes e outros princípios semelhantes, (b) aplicá-los em sua própria vida, (c) exemplificá-los em seu relacionamento com os aconselhados, (d) ensiná-los e (e) discutir como eles podem ser aplicados nas relações interpessoais do aconselhado.

Veja, por exemplo, a primeira norma: *Lembre-se de que as ações falam mais do que as palavras*; a comunicação não verbal geralmente é mais eloquente do que a verbal. Evite mensagens duplas, em que as mensagens verbais e não verbais são contraditórias. Peça ao

aconselhando que pense numa situação de conflito recente. Será que alguém transmitiu uma mensagem contraditória? Como isso poderia ter sido evitado – e pode ser evitado no futuro? Quando estiver aconselhando, procure identificar exemplos de mensagens ambíguas e aponte-as para que o aconselhando tome consciência delas. Uma boa sugestão de trabalho de casa é pedir ao aconselhando que se concentre em evitar mensagens ambíguas. Discuta o exercício numa sessão posterior.

A habilidade de se comunicar eficazmente e sem irritar o outro é uma arte. Como toda arte, o aprendizado é lento e precisa de prática. Ela começa com uma compreensão básica das normas da boa comunicação resumidas na Tabela 16-2, mas a verdadeira comunicação envolve mais do que o uso de técnicas. A verdadeira comunicação, do tipo que diminui a tensão interpessoal e constrói bons relacionamentos, só ocorre quando existe um genuíno desejo de respeitar, aceitar, compreender e dar atenção aos outros. Embora sejam importantes, as técnicas de comunicação, em si mesmas, são de pouca valia sem a boa vontade e a sinceridade dos interlocutores.⁵⁸

6. Transformando o ambiente. Como o ambiente influi na tensão interpessoal, os conselheiros e aconselhados devem tentar mudar as circunstâncias que causam estresse. Se for possível, discuta a resolução de conflitos num ambiente sossegado, confortável, onde não haja muita gente nem muito barulho. Algumas pessoas gostam de conversar sobre seus problemas num restaurante, tomando café. Este tipo de ambiente pode ser relaxante e ajudar a pessoa a não se sentir exposta, desde que não haja música alta, outros fregueses distraíndo a atenção, pessoas bisbilhotando na mesa ao lado, nem decoração extravagante demais. O ambiente faz uma diferença, até quando estamos aconselhando.

O lugar onde os conflitos são discutidos pode ser menos importante do que o ambiente onde as pessoas vivem. Não é fácil reduzir o barulho da vizinhança, eliminar a pobreza e a violência das ruas, melhorar as condições de trabalho, criar uma atmosfera doméstica mais aconchegante, diminuir as aglomerações e outros incômodos físicos. Deste modo, a preocupação do conselheiro deve ir além do processo de aconselhamento em si. Ele deve procurar eliminar as condições sociais e ambientais que estimulam e intensificam as tensões interpessoais. Todo conselheiro deve decidir sobre a extensão desse tipo de envolvimento.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

O cristianismo é uma religião de relacionamentos. Seu fundador é o Deus do amor, e o amor é a sua característica mais marcante. Mas esse amor não é uma afeição sentimental e açucarada, mas sim um sentimento poderoso, de sacrifício e entrega, que apresenta as características descritas em 1Coríntios 13 e reflete o amor de Deus, que enviou seu filho para morrer pelos homens, num mundo pecaminoso. A igreja está falhando em seu dever quando não prega e não pratica este amor tão central na mensagem cristã. Sempre que essa mensagem é pregada e praticada, as tensões interpessoais são reduzidas.

Deus também deu algumas diretrizes mais específicas para a demonstração desse amor.⁵⁹ Através das páginas da Bíblia, Deus dá muitos conselhos, mas, além disso, ele nos permitiu descobrir outros princípios para o bom relacionamento e a boa comunicação. As relações interpessoais podem melhorar, e muitas tensões podem ser evitadas, quando as pessoas de qualquer idade são ensinadas e encorajadas a:

- Praticar os ensinamentos bíblicos sobre bons relacionamentos (veja Tabela 16-1).
- Ter um caminhar diário com Jesus Cristo – caracterizado pela oração, meditação nas Escrituras, confissão do pecado e desejo de buscar e seguir a orientação de Deus.
- Fazer um auto-exame que leve, com a ajuda de Deus, à eliminação do rancor, do cinismo e de outras atitudes e ações que podem estimular a dissensão.
- Entender a natureza dos conflitos e praticar as táticas que os reduzem.
- Seguir as diretrizes para uma boa comunicação, listadas na Tabela 16-2.
- Reduzir, evitar ou eliminar o estresse ambiental gerador de conflitos.

Este é um desafio e tanto, mas que deve ser sempre enfatizado, principalmente na igreja. Quando os líderes cristãos, inclusive os conselheiros, se envolvem na prevenção das tensões interpessoais, estão ajudando os indivíduos a viver em paz e harmonia, a evitar as desavenças destrutivas e a experimentar um pouco da paz que vem de Deus.⁶⁰

CONCLUSÕES SOBRE AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Os seres humanos são criaturas complexas com personalidades individuais e vontades que desejam ver atendidas a todo custo. Estamos comprimidos num planeta que parece estar repleto de pessoas cuja natureza pecaminosa faz com que vivam em desacordo entre si e com Deus. Muitos de nós queremos viver bem com os outros, mas não é fácil.

Talvez o apóstolo Paulo estivesse pensando nisso quando escreveu esta orientação inspirada: “Se possível, quanto depender de vós, tende paz com todos os homens.”⁶¹ Essas palavras estão escritas quase no final de um trecho que trata de regras práticas para a boa convivência: amai-vos cordialmente uns aos outros, sejam devotados uns aos outros em amor fraternal, honrai aos outros mais que a vós mesmos, compartilhai com os outros, praticai a hospitalidade, vivei em harmonia com os outros, associai-vos de boa vontade com os humildes, não sejais orgulhosos, não pagueis mal com mal, fazei o que é certo aos olhos de todos.

Com certeza, é interessante que a recomendação de viver em paz seja precedida por duas condições: “se possível” e “quanto depender de vós”. A dedução óbvia que se pode fazer a partir da primeira é que nem sempre é possível viver em harmonia com os outros. Mesmo assim, cada pessoa é responsável por suas próprias atitudes e comportamento. No que depender de nós, devemos viver em paz. Com a ajuda do Espírito Santo, os conselheiros cristãos procuram estabelecer essa paz e evitar o desgaste característico de tantos relacionamentos interpessoais.

1. Gn 6.11, 13.
2. Lc 22.24.
3. At 5; 6.1; 15.2, 7.
4. At 15.36-40.
5. 2Co 12.20-21.
6. Pv 10.18-19; 12.22; 13.3; 15.1, 28, 31; 16.24, 28; 17.9; 19.22; 24.26; 26.20; 28.23, 25.
7. Mateus 5-7 pode assumir uma nova perspectiva se lermos estes capítulos como um comentário sobre o relacionamento interpessoal.
8. Mt 18.15-35; 20.20-28; 22.36-40; Lc 12.13-15; 22.24-26.
9. Mc 9.50; 2Tm 2.14, 24; Fp 4.2; 1Ts 5.13; 1Co 13.4-8; Ef 4.31-32.
10. Tg 4.1-2.
11. Rm 12.17-18.
12. Mt 5.9; Pv 12.20; Hb 12.14.
13. Lc 2.14; Is 9.6.
14. Mt 10.34.
15. Ef 2.14-17.
16. Jo 14.27; Fp 4.7.
17. 1Co 2.14-3.3.
18. A Bíblia chama este indivíduo de "homem natural" (1Co 2.14).
19. Gl 5.19-21.
20. Gl 5.22-23.
21. Ap 12.9; Jo 8.44; 2Co 11.13-15; Jó 1.7; Mt 4.3; 1Ts 3.5; 1Pe 5.8.
22. Ef 6.10-12; Tg 4.7; 1Pe 5.8.
23. D. E. Hiebert, "Satan". In: *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, ed. Merrill C. Tenney (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975), 5:283.
24. Joyce Huggett, *Creative Conflict: How to Confront and Stay Friends* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1984), 14.
25. 1Jo 4.4; Mt 25.41; Ap 20.7-10.
26. Lc 12.13-15.
27. Mt 7.3-5
28. Roboão adotou esta atitude quando se tornou rei de Israel, mas a "linha dura" não deu certo e gerou rebelião e tensões interpessoais duradouras; veja 2Cr 10.
29. Barry Lubertkin, "How to Deal with Abrasive Personalities", *Bottom Line Personal* 7 (15 Maio 1986): 9-10; veja também Thomas L. Quick, *Quick Solutions: 500 People Problems Managers Face and How to Solve Them* (New York: Wiley, 1987).
30. Essas personalidades difíceis são descritas em detalhe, juntamente com sugestões de como lidar com cada uma delas, em Robert M. Bramson, *Coping with Difficult People* (New York: Random House, 1981).
31. Joyce Hocker Frost e William W. Wilmot, *Interpersonal Conflict* (Dubuque, Iowa.: William C. Brown, 1978), 1.
32. Ibid.
33. Pv 15.1.
34. Esta é uma das conclusões de Allan Bloom em sua festejada crítica a respeito dos alunos e do ensino superior nos Estados Unidos; Alan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon and Schuster, 1987), 122. Charles Colson afirmou que o compromisso é "um valor que se perdeu na cultura americana"; veja o prefácio de Ted W. Engstrom, *A Time for Commitment* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).
35. Ibid., 8; veja também Nancy Rule Goldberger, "Why It's So Hard to Make a Commitment: And What to Do about That", *Bottom Line Personal* 7 (15 Novembro 1986): 9-10.
36. John K. Rempel e John G. Holmes, "How Do I Trust Thee?", *Psychology Today* 20 (February 1986): 28-34.

37. Albert Mehrabian, *Silent Messages*, 2nd ed. (Belmont, Calif.: Wadsworth, 1981); veja também Em Griffin, *Making Friends (And Making Them Count)* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1987).
38. Citado por Bruce P. Dohrenwend e Patrick E. Shrout, "Hassles" in the Compartmentalization and Measurement of Life Stress Variables", *American Psychologist* 40 (July 1985): 780-85.
39. Para uma discussão das influências ambientais sobre o comportamento veja Albert Mehrabian, *Public Places and Private Spaces* (New York: Basic Books, 1977); e Kenneth R. Pelletier, *Healthy People in Unhealthy Places: Stress and Fitness at Work* (New York: Delacorte Press, 1984).
40. Is 11.6.
41. Clyde H. Coombs, "The Structure of Conflict", *American Psychologist* 42 (April 1987): 355-63.
42. Esta é a base da famosa técnica de aconselhamento de Egan; veja Gerard Egan, *The Skilled Helper: A Systematic Approach to Effective Helping*, 3rd ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986).
43. 1Co 13.13; 1Jo 4.8; Jo 13.35.
44. Ef 6.10-18.
45. Jesus abordou este assunto em Mt 7.3-5.
46. Ef 2.14-16; 4.29; 5.1.
47. Veja, por exemplo, Helen Harris Perlman, *Relationship: The Heart of Helping People* (Chicago: University of Chicago Press, 1979); C. H. Patterson, *The Therapeutic Relationship: Foundations for an Eclectic Psychotherapy* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1985); and Bernard G. Guerney, Jr., *Relationship Enhancement* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977).
48. O encorajamento é enfatizado em vários livros cristãos, inclusive os que tratam de aconselhamento leigo; por exemplo, Bill G. Bruster e Robert D. Dale, *How to Encourage Others* (Nashville: Broadman, 1983); Lawrence Crabb, Jr. e Dan B. Allender, *Encouragement: The Key to Caring* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984); Jeanne Doering, *The Power of Encouragement: Discovering Your Ministry of Affirmation* (Chicago: Moody Press, 1983); Gene A. Getz, *Encouraging One Another* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1981); e Michael Slater, *Stretchers Bearers* (Ventura, Calif.: Regal, 1985).
49. David Augsburger, *Caring Enough to Confront* (Ventura, Calif.: Regal, 1973), 3.
50. Para uma boa discussão a respeito deste tipo de disputa de posições e suas alternativas, veja Roger Fisher e William Ury, *Getting to Yes: Negotiation Agreement without Giving In* (New York: Penguin, 1983).
51. Mt 18.15-20.
52. Estas são as sugestões de Laurence Eck, "Blessed Are the Peacemakers: Resolving Business Conflicts, Part 2", *Bookstore Journal* (March 1987): 49-51; eu me baseei muito no artigo de Eck, ao escrever esta seção.
53. A Tabela 16-1 foi construída a partir de uma folha de anotações mimeografada, que encontrei num de meus arquivos. Agradeço ao colaborador anônimo que fez o trabalho de base para esta tabela e a Scott Thelander, que a refinou e expandiu. Para uma perspectiva cristã a respeito da solução de conflitos, veja Horace L. Fenton, Jr., *When Christians Clash: How to Prevent and Resolve the Pain of Conflict* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1987).
54. Ibid., 49.
55. Fisher e Ury, *Getting to Yes*.
56. Para maiores informações sobre negociação, veja H. Raiffa, *The Art and Science of Negotiation* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982); e D. G. Pruitt e J. Z. Rubin, *Social Conflict: Escalation, Stalemate, and Settlement* (New York: Random House, 1986).
57. William J. Diehm, *Criticizing* (Minneapolis: Augsburg, 1986), 18, 23, 123.
58. Robert Bolton, *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979).
59. 1Jo 4.16-19; Jo 13.35.
60. 2Co 13.11; Fp 4.5-6.
61. Rm 12.18.

Sexo fora do casamento

O casamento de Pam não foi o que ela esperava. Desde garotinha, ela sonhava com uma igreja toda enfeitada de flores, várias madrinhas, um monte de convidados, uma cerimônia marcante e uma grande recepção.

Ela jamais poderia imaginar que sua cerimônia de casamento seria curta, realizada no cartório, diante de um juiz e sem a presença de nenhum de seus amigos. Ela também não esperava estar grávida de dois meses no dia do seu casamento.

Pam cresceu num lar cristão, frequentava a igreja regularmente e aceitava os altos padrões morais que seus pais lhe ensinaram. Apesar de seu comportamento, ela jamais aprovou o relacionamento sexual antes do casamento, acredita que é pecado duas pessoas que não são casadas viver e dormir juntas e é de opinião que Deus criou o sexo para ser desfrutado em sua plenitude dentro do casamento.

Assim que entrou para uma faculdade cristã, sua personalidade vivaz e extrovertida fez com que se tornasse popular entre os estudantes de ambos os sexos. Ela estava sempre rodeada de pessoas e tinha encontros frequentes. Esses encontros eram momentos de diversão que raramente envolviam muito contato físico.

Quando ela e Todd começaram a sair juntos, no segundo ano de faculdade, se apaixonaram logo e começaram a falar em casar depois da formatura. No início, seus contatos físicos eram mínimos, mas, conforme os meses foram passando, eles foram ficando cada vez mais envolvidos um com o outro. Os abraços deram lugar às carícias no corpo um do outro. A massagem por cima da roupa deu lugar à massagem dos órgãos genitais. Com o tempo, eles foram “arrebatados” pela paixão e fizeram sexo.

O sentimento de culpa foi muito grande, mas eles estavam determinados a não fazer sexo novamente. Todd não queria comprar preservativos, porque, no pensamento dos dois, “se

tivermos preservativos, vamos nos sentir mais tentados a avançar o sinal.” Mas eles avançaram o sinal do mesmo jeito. Em pouco tempo, estavam num ciclo vicioso de sexo, culpa, determinação de parar e mais sexo. A gravidez aconteceu alguns meses antes da formatura.

Pam e Todd vivem numa sociedade onde o sexo antes do casamento é comum, a gravidez ocorre com frequência e o aborto é amplamente aceito. Mas Pam e seu marido vêm de famílias e igrejas onde o sexo pré-nupcial é considerado errado e o aborto não é uma opção. Nunca nenhum deles pensou no aborto como alternativa. Eles decidiram que a saída mais honrosa e bíblica para a situação difícil em que se encontravam era casar e criar o bebê.

Assim, eles agora estão casados, despreparados para a paternidade, sem saber como vão acabar a faculdade, e lutando com a vergonha, a culpa e o desapontamento que mudaram sua vida para sempre.

“A sexualidade, como tudo o mais que Deus criou, está com problemas. Nós estamos mais vulneráveis do que nunca, vivendo numa sociedade que nos assedia com insinuações de sexo em todos os espaços disponíveis, desde os outdoors até as conversas de escritório.” Essa conclusão, tirada de um relatório do *Cristianity Today Institute* sobre a sexualidade humana, atinge o âmago de uma questão muito importante, que não diz respeito apenas aos conselheiros. Toda a sociedade está cambaleando, de acordo com o relatório. Estamos sobrecarregados por “famílias arruinadas, surpresos com os milhões de abortos e apavorados por causa de uma epidemia sexualmente transmissível. A promessa ingênua da revolução sexual – de que tudo ficaria bem quando a moral vitoriana fosse desarraigada, já não pode mais ser feita de cara limpa.” Para muitas pessoas, o sexo não é mais algo que pode estar certo ou errado; ele é pouco mais que uma maneira das pessoas estarem juntas. Em vez de falarem enérgica e claramente sobre essas questões, os cristãos evangélicos “estão tocando uma nota desafinada em relação à ética da sexualidade.”¹

O sexo fora do casamento é amplamente aceito na sociedade ocidental e muitas vezes tolerado dentro da igreja. A prática da coabitação – um homem e uma mulher vivendo juntos, com pleno relacionamento sexual, mas sem intenção de se casarem – é tão difundida hoje em dia, que quase ninguém a critica. A filosofia hedonista, que aceita tranquilamente o sexo antes e fora do casamento, tornou-se um dos valores de nossa cultura, reforçado pela televisão, praticado por milhões de pessoas e criticado por quase ninguém. O professor Alan Bloom perguntou um dia a uma turma de universitários por que os pais, que antes criticavam suas filhas sexualmente ativas, agora raramente protestavam, até mesmo quando elas levavam os namorados para dormir em casa. Uma jovem “muito simpática, muito normal” respondeu que o sexo antes do casamento não é criticado porque “não é nada demais”.²

O relacionamento sexual fora do casamento não é o único assunto que “não é nada demais” para muitas pessoas de hoje. O homossexualismo, uma orientação sexual praticada há séculos, tem ganho um destaque cada vez maior na medida que os grupos de ativistas gays vêm se tornando mais visíveis e ativos. Um polêmico relatório de uma comissão governamental a respeito da pornografia chamou a atenção para os perigos e a difusão de literatura e filmes pornográficos.³ A masturbação – provavelmente o comportamento sexual mais comum depois do ato sexual – é tão corriqueira que raramente preocupa os pesquisadores, embora essa prática gere culpa e ansiedade em muitos rapazes e homens jovens. Em seguida,

temos as formas mais raras e mais patológicas de expressão sexual: exibicionismo, estupro, transformismo, bestialidade (sexo com animais), pedofilia e voyeurismo, que, periodicamente, atraem a atenção dos jornalistas e psiquiatras.

Será que a nossa sociedade está obcecada por sexo? Esse tema é central na televisão, revistas, propaganda, música, literatura, teatro, cinema, artes plásticas e conversas diárias. A pessoa tem que ser um eremita para evitar os estímulos sexualmente excitantes da sociedade contemporânea. O que Deus criou para proporcionar prazer e intimidade tornou-se pervertido – o maior exemplo de pecado e enfermidade moral que caracteriza o homem de hoje.

Este capítulo se limitará a discutir três exemplos mais comuns de sexo fora do casamento: a masturbação, o sexo antes do casamento e a infidelidade. O homossexualismo será tratado no capítulo 19.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O SEXO FORA DO CASAMENTO

A maioria das pessoas percebe que sexo é mais que um instinto físico ou atração biológica. A sexualidade permeia todos os aspectos da vida e varia desde leves sensações de prazer por causa do relacionamento humano até a cópula e a estimulação de orgasmos. O sexo envolve intimidade profunda e intensa comunicação, mesmo sem contato físico. Lewis Smedes escreve que “a sexualidade palpita dentro de nós como algo que nos impele a buscar relacionamento, intimidade, companheirismo. “Ela é um desejo excitante, às vezes uma ânsia melancólica, de nos entregarmos com confiança a outra pessoa.” Ela é uma ânsia de conseguir intimidade e a expressão de um relacionamento profundo com uma outra pessoa.³

O apóstolo Paulo não era casado e era favorável ao celibato,⁵ mas isso não significa que ele fosse frustrado ou assexuado. Ele compreendia o desejo carnal e as paixões da sensualidade,⁶ mas certamente também apreciava sua masculinidade e experimentou tanto a intimidade, quanto a realização pessoal sem sexo físico. Toda a Bíblia restringe o ato sexual ao casamento. É verdade que ela não define bem o que é casamento, mas o sexo fora do compromisso matrimonial era condenado.⁷ O bem conhecido encontro de uma noite entre Davi e Bate-Seba é apenas um dos exemplos da natureza destrutiva do sexo fora do casamento.

Quando se desvia do plano perfeito que Deus traçou para os seres humanos, o sexo se torna destrutivo. Ele destrói a intimidade e a comunicação, é egocêntrico e muitas vezes se expressa como um desejo de manipular, controlar ou ferir outra pessoa. A experiência é prazerosa; ela atenua a sensação de solidão, reduz temporariamente a ansiedade, e dá a sensação de intimidade. Tudo isso, no entanto, é passageiro, desumanizante, e no fim das contas não traz nenhum senso de realização.

Talvez seja por isso que os escritores da Bíblia condenem tão veementemente a fornicção (que geralmente se refere ao sexo antes do casamento), o adultério (relações sexuais com uma pessoa que não é o nosso cônjuge) e outras formas de sexo fora do casamento.⁸ Esses comportamentos são pecaminosos porque se desviam do plano e das ordenanças de Deus. Embora os prazeres pecaminosos sejam agradáveis, eles são apenas “transitórios.”⁹ Dentro do casamento (como veremos no próximo capítulo) o ato sexual é bom – criado por Deus para reprodução, intimidade e prazer – mas o abuso sexual é condenado com grande veemência.

Considere, por exemplo, o que a Bíblia diz sobre fornicação e adultério. Só no Novo Testamento, a palavra “fornicação” (*porneia*) ocorre trinta e nove vezes¹⁰ e normalmente se refere à imoralidade em geral.¹¹ Embora seja usada algumas vezes como sinônimo para adultério,¹² o sentido mais comum da palavra “fornicação” é o ato sexual voluntário de uma pessoa solteira com outra pessoa do sexo oposto (isto é, sexo pré-conjugal).¹³ O termo englobaria o que hoje se conhece como sexo casual, incluindo o sexo com uma prostituta.¹⁴ Em todos os casos, a fornicação é apresentada como um comportamento contrário ao plano e à vontade de Deus.¹⁵

A palavra “adultério” é usada com dois sentidos na Bíblia. Um sentido refere-se à idolatria e à infidelidade a Deus;¹⁶ o outro, refere-se ao ato sexual praticado por uma pessoa casada com alguém que não é o seu cônjuge (isto é, sexo extraconjugal). Em ambos os casos, o adultério é proibido e absolutamente condenado.¹⁷ Nos escritos de Paulo, aparecem várias listas de pecados – listas que incluem adultério e fornicação juntamente com “imoralidade”, “impureza”, “sensualidade” e “homossexualismo.”¹⁸ É significativo que a ira de Deus venha sobre aqueles que se envolvem nessas práticas. Fica claro que Deus não considera que a intimidade sexual fora do casamento é uma coisa sem importância.

O que podemos, então, concluir do que discutimos até aqui?

1. *O sexo foi criado por Deus e é bom.*¹⁹ Este é o ponto de partida para qualquer discussão sobre sexualidade. Deus criou a espécie humana com corpos de macho e fêmea, com capacidade de ter intimidade sexual, incluindo o orgasmo. Assim como fez com o restante da criação, Deus disse que os seres humanos sexuados eram algo “muito bom” e mandou que nos multiplicássemos.²⁰ Quando o homem pecou, a criação de Deus foi desfigurada e o potencial para uma sexualidade errada passou a existir. Adão e Eva, que antes não tinham vergonha de sua nudez, de repente ficaram constrangidos com seu corpo.²¹

2. *O sexo fora do casamento é um comportamento pecaminoso.* Isso está expresso mais claramente em 1 Coríntios 6, onde o pecado sexual é descrito como algo que afeta o corpo, a morada do Espírito Santo. “O corpo não é para a impureza, mas para o Senhor,” lemos na Bíblia. “Qualquer outro pecado que uma pessoa cometer, é fora do corpo; mas aquele que pratica a imoralidade peca contra o próprio corpo.” Portanto, somos exortados com estas palavras: “Fugi da impureza!”²²

Repetidas vezes, a Bíblia nos adverte contra a influência escravizante do sexo fora do casamento.²³ Não há nem uma sombra de sugestão de que pessoas sexualmente excitadas estejam livres para praticar atos sexuais, mesmo que tenham a intenção de se casarem. Se você não consegue se reprimir, escreve o apóstolo Paulo, que se case, porque é melhor casar do que arder de paixão.²⁴

Hoje em dia, esse pensamento é amplamente rejeitado, até mesmo dentro da igreja. Há evidências de que jovens evangélicos são quase tão ativos sexualmente quanto seus colegas do mundo.²⁵ Muitas pessoas violam as leis de Deus sobre o comportamento sexual e não parecem sofrer muito com sua imprudência, de modo que, aparentemente, não existe nenhuma razão lógica para a abstinência – principalmente quando todo mundo está “fazendo” e parece estar se dando muito bem.²⁶ Alguns autores argumentam que essa filosofia estimula o surgimento de grandes problemas sociais, inclusive o colapso da família, o aumento do número de casos de AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis (DST's), o aumento do número de famílias de pais solteiros, a explosão dos casos de adolescentes grávidas, e o grande número de abortos, para citar apenas os

mais comuns. O salmo 73 descreve o que acontece na vida pessoal quando não obedecemos às leis de Deus, e 1Coríntios 6 parece sugerir que o sexo imoral impede que se alcance a unidade que pode ser obtida no casamento.

Alan Bloom escreve como educador quando observa que a liberdade sexual ensina o erotismo, mas, de certa maneira, deixa as pessoas com a “alma entorpecida” – levando a vida sem imaginação, com poucos ideais, com medo do isolamento e do afastamento, e sem nenhuma habilidade de assumir compromissos duradouros.

3. *O sexo fora do casamento envolve pensamentos pecaminosos.* Algumas pessoas têm afirmado que não há adultério enquanto o homem não introduz seu pênis na vagina da mulher. Essa visão legalista foi contestada por Jesus no Sermão do Monte. “Qualquer que olhar para uma mulher com intenção impura, no coração já adulterou com ela”, disse Jesus.²⁸ É claro que o adultério, a luxúria e a fornicação podem ocorrer na mente sem qualquer contato genital.

“Luxúria” é um termo difícil de definir com precisão. Certamente, ele *não* se refere aos desejos sexuais normais e à atração por pessoas sexualmente estimulantes, que são sentimentos dados por Deus. Não teria sentido Deus nos dar necessidades e interesses sexuais e depois condená-los como luxúria.²⁹ A palavra luxúria às vezes é traduzida como “desejar ansiosamente” e aparece com sentidos positivos e sem conotação sexual em outros trechos da Bíblia.³⁰ Ao comentar sobre o adultério mental, talvez Jesus estivesse se referindo não a fantasias, mas ao desejo mental.

Segundo um escritor,³¹ o Senhor poderia ter usado a seguinte frase: “Desejar o que é errado, sexualmente, é tão ruim quanto fazê-lo.”

Num livro polêmico, um autor cristão defende a ideia de que as fantasias sexuais, a excitação na presença de uma pessoa sexualmente estimulante e até a visão de imagens ligadas a sexo não constituem, necessariamente, luxúria, a menos que a excitação nos leve a imaginar ou planejar um envolvimento sexual com a pessoa em quem estamos pensando.³² Nem todos os cristãos concordariam com essa opinião. Fantasias sexuais obsessivas podem ser nocivas, mesmo que não ocorra um contato físico subsequente,³³ principalmente quando os pensamentos envolvem fantasias sobre atos proibidos com pessoas específicas. Algumas vezes, essas fantasias podem se tornar um substituto para a intimidade, especialmente quando a pessoa que fantasia é incapaz de se envolver numa comunicação sexual com outra pessoa, ou não deseja fazê-lo.

Praticar sexo antes do casamento prejudica, pelos menos, duas pessoas. A luxúria mental atinge, principalmente, a pessoa que tem os pensamentos. De acordo com Jesus, os dois comportamentos são errados.

4. *O sexo fora do casamento envolve conversas pecaminosas.* A Bíblia condena as conversas livres sobre tema sexual. Aos cristãos, a Bíblia exorta: “a impudícia, e toda sorte de impurezas, ou cobiça, nem sequer se nomeie entre vós, como convém a santos, nem conversação torpe, nem palavras vãs, ou chocarrices, cousas essas inconvenientes...”³⁴ Linguagem obscena, piadas com conotação sexual, conversas e comportamentos impróprios – tudo isso pode minar a reputação do crente e levantar dúvidas sobre sua pureza, mesmo quando não está havendo nada impróprio. O crente deve evitar até a aparência do mal e procurar manter sua boa reputação.³⁵ E esta pode ser rapidamente sabotada pelas conversas pecaminosas de conteúdo sexual.

5. *O sexo fora do casamento pode envolver masturbação.* Ao contrário da fornicação e do adultério, a masturbação (estimulação dos próprios órgãos genitais até o ponto do

orgasmo) nunca é mencionada na Bíblia. Algumas pessoas têm argumentado que o pecado de Onã, descrito em Gênesis 38, é uma forma de masturbação, porque ele “deixava o sêmen cair na terra”. Entretanto, até mesmo uma leitura superficial do texto mostra que o pecado de Onã era a desobediência a Deus, porque ele não queria engravidar a mulher de seu irmão falecido.

É errado masturbar-se? De acordo com um levantamento feito entre cristãos evangélicos, as respostas se dividem igualmente entre sim e não. Alguns sustentam que é errado, mas, nos últimos anos, há cada vez mais líderes cristãos declarando publicamente que não veem nada de intrinsecamente nocivo nessa prática.³⁶ Apesar de terem opiniões diferentes sobre o assunto, todos os crentes concordam que a masturbação geralmente é acompanhada de pensamentos de luxúria. Como vimos, esses pensamentos são errados, sejam eles acompanhados de estimulação genital ou não.

6. *O sexo fora do casamento restringe a liberdade.* Muitas coisas são possíveis, neste mundo, mas nem todas são escolhas sensatas. Essa conclusão aparece no início de um importante trecho do Novo Testamento, que trata da imoralidade.³⁷ Neste mundo, tudo tem uma destinação e uma função, e nós vivemos melhor quando respeitamos essas normas. Por exemplo, um peixe foi feito para nadar no mar e, embora ele seja livre para saltar para a praia, os resultados disso seriam trágicos. Da mesma forma, a Bíblia estabelece que o corpo humano foi criado para o sexo dentro do casamento. Nós nos sentimos mais realizados quando seguimos essa diretriz divina. É claro que somos livres para praticar a imoralidade, mas isso não seria sensato porque o resultado final será desastroso. A pessoa que não consegue resistir à tentação sexual não é livre. Ela está presa nas garras sufocantes dos impulsos descontrolados³⁸ e, na maioria dos casos, não consegue se libertar sem a ajuda de um conselheiro.

AS CAUSAS DO ENVOLVIMENTO SEXUAL FORA DO CASAMENTO

Quase todo mundo já teve experiência sexual fora do casamento. É fato sabido, por exemplo, que, em algum momento, quase todos os homens e a maioria das mulheres se masturbam até atingir o orgasmo. Vários pesquisadores têm relatado um aumento alarmante do número de pessoas (inclusive cristãos e até pastores³⁹) que admitem ter mantido relações sexuais fora do casamento, tanto antes quanto durante. A produção, distribuição e comercialização de materiais pornográficos, inclusive filmes de sexo explícito, é um negócio milionário, e vários movimentos pró-direitos dos homossexuais têm demonstrado a predominância de envolvimento homossexuais. Existem vários motivos para o comportamento sexual fora do casamento, inclusive os estímulos ambientais e a pressão interna.⁴⁰ Esses motivos podem se sobrepor uns aos outros.

1. *Estímulos ambientais.* Nossa cultura saturada de sexo estimula as pessoas a pensarem em sexo e a buscar a satisfação sexual hedonista.

(a) *Atmosfera social.* A sociedade moderna enfatiza o valor do prazer sexual imediato. Muitas revistas populares, a maioria dos filmes, inúmeros programas de televisão, muitas propagandas comerciais e literalmente milhares de romances parecem ostensivamente dedicados a excitar e tirar vantagem de nossos impulsos e desejos sexuais. As tentativas dos cidadãos para limpar a mídia ou diminuir a pornografia geralmente encontram resistência, na forma de argumentos constrangedores: “não podemos restringir o direito que as pessoas têm de ver o que bem entenderem”; “o que as pessoas veem ou fazem em particular não é da conta de

ninguém”; “embora a mídia estimule os impulsos sexuais (e violentos), ela também reflete aquilo que a maioria das pessoas deseja – e está disposta a pagar para ter”.

Essa atmosfera sobrecarregada de sexo é absorvida pela população (inclusive os cristãos) que, por sua vez, exerce uma pressão considerável sobre a própria sociedade. Pode-se observar isso de forma mais marcante entre os jovens. Num período da vida em que os impulsos sexuais estão mais intensos, e a necessidade de ser aprovado pelo grupo é maior, os adolescentes acabam sucumbindo às pressões sociais e se envolvem em encontros sexuais, para obter aceitação e status.

A pressão social também pode influenciar os adultos, inclusive as pessoas que estão sempre saindo em viagens de negócios, os artistas, os palestrantes (até mesmo palestrantes cristãos) e outros, cujo trabalho mantém afastados de casa e obriga a passar dias no quarto de algum hotelzinho de beira de estrada. Nesses lugares, geralmente existe material pornográfico à disposição dos hóspedes para estimular a mente e provocar excitação sexual. Esse material pode parecer inofensivo e divertido, mas distorce a sexualidade e mostra o sexo como uma mera atividade física que desumaniza e usa outros seres humanos. “O sexo da indústria pornográfica é brilhante demais, maravilhoso demais extático demais.” Ele cria um mundo de fantasia que “é genuinamente destrutivo, tanto para a verdadeira sexualidade, quanto para a verdadeira espiritualidade.”⁴¹ Além disso, ele influencia milhares de pessoas e estimula a sexualidade doentia e imoral.

(b) Praticidade sexual. Certa vez, um jornal descreveu as dificuldades que um casal russo tinha que enfrentar para ter um pouco de privacidade. Os automóveis são escassos, os quartos de motel são muito caros e os apartamentos costumam ser apinhados de parentes. Já no mundo ocidental, isso não acontece. Como temos automóveis, podemos ir a lugares isolados facilmente. Como temos dinheiro, podemos pagar por almoços secretos e quartos de motel. Como a nossa independência garante menos vigilância por parte da sociedade e dos pais, ficamos menos ansiosos com a experimentação sexual. Como pessoas de mente aberta em relação ao sexo, podemos comprar contraceptivos e preservativos com facilidade (são anunciados abertamente) e, assim, nos preocupamos menos com uma gravidez indesejada ou com a AIDS. O adultério “prático” está se tornando cada vez mais acessível a adolescentes e adultos.

(c) Valores liberais. O sexo fora do casamento já não é mais tabu. Nossa geração provavelmente sabe mais sobre controle da natalidade, relação sexual e masturbação do que qualquer geração anterior. Coabitação, troca de parceiros, infidelidade e comportamentos semelhantes são discutidos abertamente e amplamente tolerados, quando não aceitos. As restrições sexuais diminuíram, os padrões sexuais se afrouxaram e as expectativas sexuais se tornaram mais liberais. Os votos conjugais não são levados tão a sério e quando o “fogo” sexual acaba ou quando possíveis parceiros mais atraentes aparecem, o adultério e o divórcio são vistos como alternativas. Para muitas pessoas, a lealdade é só da boca para fora e é logo descartada quando atrapalha a autorrealização e o sucesso pessoal.⁴²

A abertura em relação ao sexo não é necessariamente ruim, e existem algumas inibições vitorianas que a melhor coisa a fazer é jogar no lixo. Porém, a mudança dos valores sexuais é como um estouro da boiada para a licenciosidade e a libertinagem. Para pessoas vulneráveis, esses novos valores liberais são difíceis de resistir.

(d) Educação imprópria. Muitas pessoas, principalmente os jovens, iniciam as relações sexuais sem um conhecimento adequado e preciso das consequências emocionais e físicas

de seus atos. Os romances e os filmes geralmente transmitem uma imagem distorcida do amor sexual, e as aulas de educação sexual ensinam os fatos biológicos sem a influência estabilizadora dos princípios morais. A base do comportamento de muitas pessoas é a ética da maioria: “se é gostoso, faça!”

2. Pressão interna. O ambiente torna mais fácil ceder à tentação sexual, mas a verdadeira fonte dos problemas está dentro da mente do indivíduo. Jesus indicou isso claramente durante uma de suas conversas com os fariseus religiosos: “Mas o que sai da boca vem do coração [...] Porque do coração procedem maus desígnios, homicídios, adultérios, prostituição.”⁴³ Essas pressões internas do “coração” incluem o seguinte:

(a) Curiosidade. Com a ênfase que se dá ao sexo hoje em dia, é fácil para qualquer um, casado ou não, pensar: “Devo estar perdendo alguma coisa que gostaria de experimentar.” Entediadas ou insatisfeitas com seus relacionamentos sexuais (ou falta de), as pessoas sentem um desejo muito forte de experimentar alguma coisa nova e diferente. Isso aumenta a probabilidade de aproveitarem as oportunidades sexuais, quando aparecerem.

(b) Fantasia descontrolada. Muitas pessoas (um relatório aponta cerca de 95 por cento dos homens e 50 por cento de mulheres) alimentam fantasias sexuais.⁴⁴ Essa atividade mental é sexualmente excitante e geralmente ocorre antes e durante o ato para enriquecer a experiência sexual. Algumas pessoas fantasiam para reduzir sua ansiedade sexual, explorar mentalmente tabus sexuais que elas não ousariam praticar na vida real ou acrescentar estímulos sensuais a uma vida pouco excitante, sexualmente falando. As pesquisas mostram que alguns indivíduos ficam mais excitados fantasiando sobre um evento sexual do que vendo imagens eróticas ou lendo literatura pornográfica.⁴⁵ Como ninguém pode ver o que estamos fantasiando, nem saber quando, essa sexualidade mental geralmente se processa sem qualquer repressão dentro da mente do indivíduo. Quando essas fantasias são frequentes e lascivas, aumenta muito a probabilidade de que atos sexuais reais venham a ocorrer, se houver oportunidade.

(c) A busca por identidade e autoestima. Há muita gente que se sente inferior, insignificante, insegura e sem objetivo na vida. Num nível parcialmente inconsciente, essas pessoas podem ver o sexo fora do casamento como uma forma de serem aceitas, se auto-afirmarem, se sentirem desejadas e aumentar sua autoestima. Muitas pessoas de meia-idade, ou mais velhas, temendo a perda da virilidade ou do poder de sedução, arranjam um caso para tentar convencer a si mesmas de que ainda são sexualmente desejáveis. A masturbação, acompanhada de fantasias sobre proezas sexuais, pode produzir uma sensação passageira de auto-aceitação e capacidade sexual, sem os riscos de uma verdadeira intimidade com outra pessoa. Infelizmente, a natureza transitória desses comportamentos sexuais geralmente faz com que os participantes acabem se sentindo mais rejeitados e culpados do que antes. Por causa disso, alguns pulam de um relacionamento para outro, na tentativa de preencher seu vazio interior e encontrar uma identidade mais estável.

(d) A busca por intimidade e proximidade. Como vimos, a sexualidade envolve mais do que o contato genital. Ela pode incluir comunicação profunda, aceitação e amor sincero. Quando se sentem sozinhas, desprezadas, mal-amadas e emocionalmente carentes, as pessoas procuram intimidade, ternura, estímulo e realização em relações sexuais fora do casamento.

(e) Fuga ou rebeldia. O comportamento sexual, inclusive a masturbação, pode ser uma forma de fugir do tédio, aliviar as tensões e escapar, temporariamente, das pressões da vida. Em outros casos, o comportamento sexual é um sinal de rebeldia contra a autoridade dos

pais e da igreja, uma declaração de independência em relação ao passado, ou uma expressão de raiva e provocação contra o companheiro ou outra pessoa.

(f) Pensamento distorcido. É mais fácil constatar o predomínio dos desvios sexuais do que descobrir suas causas. Entre as várias razões que levam as pessoas a se envolver em atividades sexuais perversas podemos citar: noções sobre sexo aprendidas anteriormente, fracassos em encontros sexuais anteriores, medo de ser “diferente”, neuroses e psicoses, incapacidade de antever as consequências de seus atos, desejo inconsciente de ser apanhado e castigado, ousadia excessiva e desejo de correr riscos.

(g) Influência demoníaca. A Bíblia afirma que os cristãos estão numa batalha espiritual contra as forças do mal e as “ciladas do diabo.”⁴⁰ Satanás é atento e astuto. Disfarçando-se como “anjo de luz,”⁴¹ ele “anda ao redor” tentando devorar e levar as pessoas para as trevas. Como muitas pessoas são vulneráveis na área da tentação sexual, é nesse aspecto que ele geralmente ataca, e é aí que muitos caem. Na ânsia de sermos liberados e desinibidos, acabamos nos metendo em situações que podem ser desastrosas e comprometedoras. Até mesmo os cristãos, de vez em quando, deixam de confiar no poder protetor do Espírito Santo. Satanás tem sucesso porque os crentes tentam entrar na batalha sozinhos, esquecendo-se da verdade contida em 1 João 4.4: “maior é aquele que está em vós do que aquele que está no mundo”. Só o Espírito Santo, que habita no interior dos crentes, pode nos dar poder para resistir às influências demoníacas.

OS EFEITOS DO SEXO FORA DO CASAMENTO

É importante compreender e descrever adequadamente os efeitos do sexo fora do casamento. A maior parte dessa atividade sexual é pecado e, de acordo com a Bíblia, todo pecado que não for perdoado será punido no juízo vindouro. Os efeitos do pecado, entretanto, costumam vir muito antes. Durante algum tempo, a pessoa sente prazer, mas as influências perniciosas do sexo não marital logo se tornam aparentes para muitas pessoas.

No entanto, seria uma incorreção dar a entender que o sexo fora do casamento sempre (ou frequentemente) produz culpa e remorso imediatos. A leitura atenta dos resultados de pesquisa nesta área⁴⁸ indica que muitas pessoas relatam que sentiram pouca ou nenhuma culpa após praticarem sexo não marital, principalmente se os participantes sentem uma afeição genuína um pelo outro. Se a pessoa continua a praticar sexo fora do casamento, os escrúpulos e inseguranças iniciais vão desaparecendo.

A falta de remorso não torna essa atividade moralmente correta. Às vezes, as pessoas ficam cauterizadas em relação ao ensino bíblico e não conseguem mais perceber os alertas do Espírito Santo.⁴⁹ Com o tempo, essas pessoas – que podem ser até membros altamente instruídos e respeitados na igreja e na sociedade – “desprezam o conhecimento de Deus,” então, ele os deixa entregues à luxúria, à impureza sexual, à disposição mental reprovável, ao comportamento degradante. A Bíblia diz, em relação a essas coisas, que tais pessoas “não somente as fazem, mas também aprovam os que assim procedem.”⁵⁰

O conselheiro cristão não pode ignorar essas afirmações da Bíblia. O mundo moderno, rejeitou o ensino bíblico e se tornou insensível aos perigos intrínsecos da devassidão em que vivemos. Assim como naquela história da rã que não sente a água esquentar na panela porque a temperatura vai subindo lentamente, muitas pessoas vivem despreocupadamente sem se

darem conta das consequências de seu comportamento até que seja tarde demais para pular fora.

O sexo fora do casamento pode causar dano em várias áreas:

1. *Efeitos emocionais.* Distúrbios emocionais, culpa, ciúme, medo, ansiedade, insegurança, autocondenação, raiva e depressão são algumas das reações conhecidas que acompanham o relacionamento sexual fora do casamento. A crença tão difundida nos benefícios da “liberdade” sexual pode atrair muitas pessoas para o que um psiquiatra denominou a “liberdade que escraviza.”²¹

2. *Efeitos interpessoais.* Como o sexo não marital (inclusive a masturbação e as carícias nos órgãos genitais) influem no namoro, na família, no casamento e em outros relacionamentos? Até que ponto a resposta a essa pergunta depende do sexo, do nível de instrução, do modo de pensar e do grupo étnico do informante?²² O critério de dois pesos e duas medidas que admite o sexo livre para os homens, mas não para as mulheres, parece estar desaparecendo, mas ainda é forte em alguns níveis e segmentos da sociedade. Embora evidências apontem que muitas vezes o sexo pré-conjugal e extraconjugal não tem influência negativa sobre o casamento,²³ há muitos outros exemplos em que o casamento acabou, carreiras e ministérios foram arruinados, famílias se desintegraram e relacionamentos pessoais foram destruídos por causa desse tipo de comportamento.

3. *Efeitos espirituais.* Como vimos, fornicação, adultério, luxúria e outras formas de sexo fora do casamento são condenadas na Bíblia e qualificadas como pecado. O cristão tem que abandonar o pecado e seguir os ensinamentos de Cristo. Tentar manter um testemunho cristão enquanto permanecemos envolvidos em práticas sexuais pecaminosas é uma contradição. Se a imoralidade sexual continua, a vitalidade e a influência espiritual do crente vão definhando. O pecado precisa ser confessado e abandonado para que a pessoa tenha crescimento espiritual e evite a estagnação espiritual.

4. *Efeitos físicos.* Todo mundo sabe que o sexo praticado fora do casamento aumenta a probabilidade de nascimentos ilegítimos, doenças venéreas e AIDS – que estão aumentando com uma velocidade assustadora. Também existem evidências de que as práticas extraconjugais influem no sexo dentro do casamento. A maioria das pessoas acha que essa influência é geralmente benéfica. Outros dizem que os efeitos são neutros. Alguns afirmam que a influência é perniciosa. Cada um desses pontos de vista tem evidências científicas que o apóiam. O conselheiro cristão sabe o que a Bíblia diz sobre o caráter maligno do sexo fora do casamento. Esses efeitos nocivos são mais visíveis quando a culpa, a desconfiança, os envolvimento emocional em outros relacionamentos, as comparações com outros parceiros, a raiva, a ansiedade ou a insegurança são trazidos para o leito nupcial. Quando isso ocorre, ou quando pelo menos um dos cônjuges encontra grande satisfação sexual fora do casamento, é difícil para o casal atingir a satisfação física plena e a realização sexual, um com o outro.

Como os padrões sexuais continuam a mudar e a epidemia de AIDS continua fora de controle, é provável que ainda haja muita discussão em torno dos efeitos do sexo fora do casamento. É difícil para qualquer pesquisador, escritor ou conselheiro ficar neutro diante de uma questão tão delicada como esta. O conselheiro cristão deve reconhecer que, para nós, a autoridade suprema não são os dados científicos, as tradições culturais, ou a opinião de um líder ou comunicador respeitado. Para o cristão, a autoridade suprema é a Bíblia, a Palavra de Deus. A Bíblia afirma o que nossa própria experiência demonstra, isto é, “o mundo real

da sexualidade é bem diferente da *Playboy*; nele existem tragédias, perda, solidão junto com comédia, prazer e vitória. Como pessoas vulneráveis, precisamos de sabedoria”.⁵⁴

ACONSELHANDO PROBLEMAS LIGADOS AO SEXO FORA DO CASAMENTO

Os problemas sexuais podem ter várias causas, inclusive a falta de informação, a rejeição inconsciente da sexualidade saudável, a ansiedade em relação ao sexo, experiências traumáticas do passado ou a tensão entre os parceiros. Entender as causas de seus problemas ou ler sobre a sexualidade saudável pode trazer um certo alívio, mas os problemas geralmente permanecem sem solução enquanto as atitudes e o comportamento não mudam. Às vezes, isso só ocorre com a ajuda de um conselheiro, cujas ações devem incluir o seguinte:

1. *Examine suas próprias atitudes e ações.* O aconselhamento já foi definido como uma relação entre duas pessoas ansiosas – o que talvez seja mais verdadeiro quando temos que aconselhar alguém com problemas de sexo extraconjugal. Quando um conselheiro se sente embaraçado, desconfortável ou não sabe o que fazer, a tendência é se mostrar chocado, incomodado ou, então, dar respostas triviais, o que não ajuda em nada uma pessoa que está ansiosa e precisa de soluções. Algumas evidências clínicas sugerem que os conselheiros costumam ser mais ríspidos e sentenciosos quando são culpados dos mesmos pensamentos e comportamento que levam o aconselhando a procurar ajuda.

Como todo mundo, o conselheiro cristão está sujeito à tentação e à excitação sexual, principalmente quando os aconselhados contam detalhes de suas experiências e lutas na área sexual. Todos nós devemos procurar manter uma comunhão íntima com Deus, uma relação de responsabilidade com um outro cristão e a pureza sexual na nossa própria vida. Isso nos permite demonstrar compreensão e ter uma atitude compassiva que reconhece a realidade do pecado, a sedução da tentação e o poder de cura do perdão. Se sentir ofendido ou embaraçado, querer machucar ou condenar o outro, e ser mal informado não ajudam nada, muito pelo contrário. Essas atitudes podem acabar alienando o aconselhando no momento em que ele mais precisa de ajuda. O pior é que um conselheiro incompreensivo pode bombardear a autoestima do aconselhando e transmitir a ideia de que seu caso não tem solução. Isso, por sua vez, gera desespero e, algumas vezes, leva o aconselhando a se afundar ainda mais na imoralidade.

Quando ouvimos uma narrativa sobre envolvimento sexual fora do matrimônio, é muito fácil nos sentirmos assustados ou irritados. Demonstrar uma atitude realista e compreensiva é difícil, principalmente quando conhecemos os envolvidos. O conselheiro precisa da ajuda divina para poder demonstrar amor, sem comprometer seus padrões bíblicos, ter compaixão, sem negar a realidade, e exercer autoridade sem querer machucar o outro. Se o aconselhamento na área sexual nos parecer muito assustador ou muito difícil, precisamos fazer uma auto-avaliação (talvez com a ajuda de um outro conselheiro) e, possivelmente, vamos precisar evitar esse tipo de aconselhamento, pelo menos até que nossa atitude mude.

2. *Ouça com sensibilidade.* Este é um ponto de partida básico em qualquer aconselhamento, mas às vezes nos esquecemos dele quando se trata de uma questão envolvendo sexo. Se banalizarmos ou exaltarmos demais a sexualidade, vamos dar a impressão de que as dificuldades nessa área, inclusive os pecados sexuais, constituem uma classe separada e

fundamentalmente diferente dos outros problemas humanos.⁵⁵ Por outro lado, quando ouvimos com atenção, demonstramos um desejo sincero de entender as dificuldades de outro ser humano e ajudá-lo a resolver seus problemas. É bom fazer perguntas de esclarecimento, desde que estejamos realmente querendo entender melhor a situação, e não apenas satisfazer a nossa própria curiosidade. Evite dar conselhos, emitir opiniões, pregar sermões e até citar passagens bíblicas enquanto não entender bem o problema.

Um conselheiro que atua na área sexual diz que não devemos nos surpreender com nada.⁵⁶ Pode acontecer, por exemplo, de você ouvir falar nas proezas sexuais de alguma pessoa respeitável, até mesmo dentro da igreja. De início, pode ser um choque, mas em vez de ficar com raiva ou sair contando para os outros, procure verificar se essa informação é importante para ajudar o aconselhando e se é necessário averiguar os fatos. Um capelão militar me disse, com um certo toque de humor, que ele não acredita em nada que ouve e só na metade do que vê. Talvez esta seja uma boa regra de conduta. As vezes, os aconselhando e outros informantes fazem afirmações completa ou parcialmente falsas. Em sua mente e junto com o aconselhando, procure descobrir porque ele está dando essa informação.

3. *Examine as atitudes do aconselhando.* À medida que ouvimos os relatos do aconselhando, vamos compreendendo seus valores e ideias em relação ao sexo. Essas ideias podem influir bastante no seu comportamento sexual. Você irá descobrir que os valores e atitudes geralmente precisam ser confrontados para que haja mudança de comportamento.

Esteja atento também para o conhecimento que o aconselhando tem sobre sexo. As informações erradas e a má interpretação levam muitas vezes a atitudes e comportamentos dos quais o aconselhando vai se arrepender no futuro.

4. *Tenha em mente os objetivos do aconselhamento.* Meu primeiro trabalho como conselheiro foi num centro de aconselhamento universitário. Fazia poucos dias que eu tinha começado a trabalhar quando uma estudante veio ao meu gabinete pedindo ajuda para “encontrar alguém com quem eu possa ir para a cama”. Seus objetivos eram claros e, obviamente, entravam em conflito com os *meus* valores. Quando você estiver lidando com a sexualidade humana, procure descobrir o que o aconselhando deseja. Se não fizer isso, o aconselhamento pode andar aos tropeços porque você tem certos objetivos (por exemplo, ajudar o aconselhando a evitar a imoralidade do sexo fora do casamento) e o aconselhando pode ter outros (tais como diminuir seu sentimento de culpa em relação a um comportamento que ele não tem a menor intenção de mudar). Quando os objetivos são diferentes, isso deve ser discutido. O conselheiro cristão não pode ajudar os outros a alcançarem metas antibíblicas e que, portanto, vão prejudicá-los no final.

5. *Ajuda com questões práticas.* O aconselhamento é sempre mais eficiente quando lida com questões específicas. Em alguns casos, o aconselhando precisa de apoio e de sugestões práticas para resistir às investidas sexuais, fugir da tentação,⁵⁷ terminar um relacionamento sexual ou contar ao parceiro, ou aos pais, sobre uma infidelidade ou uma gravidez ilegítima. Também pode ser bom para os aconselhando discutir seus conceitos sobre masturbação, relacionamento sexual pré-nupcial e extraconjugal, homossexualismo, aborto e questões correlatas. Mais uma vez, é bom lembrar que não se deve dar conselhos precipitadamente, mas também não devemos nos manter eternamente numa postura de não intromissão, que oferece pouca orientação prática e ignora os ensinamentos claros da Bíblia.

Ao lidar com questões práticas, lembre-se de que as pessoas sempre reagem melhor quando o desejo e a motivação para mudar vêm de dentro. Em vez de dizer a seus aconselhados o que devem fazer, incentive-os a pensar em maneiras diferentes de agir. Chame a atenção para os riscos e problemas que eles talvez não estejam vendo e encoraje-os a levar adiante uma alternativa que não viole os princípios bíblicos. Se a alternativa escolhida não resolver nem diminuir o problema, ajude o aconselhando a encontrar outra saída bíblicamente válida e mantenha sua orientação, apoio e estímulo até que a situação se resolva.

6. *Ajude o aconselhando a encontrar o caminho do perdão.* O cerne da mensagem do cristianismo é o perdão. O perdão de Deus nos livra da culpa, nos garante vida abundante na terra e vida eterna no céu.⁵⁸ Falar sobre o perdão e não demonstrá-lo é algo incoerente e embaraçoso. Como crentes, nós temos o perdão de Deus, mas precisamos perdoar os outros.⁵⁹ Se os conselheiros cristãos derem o exemplo do perdão, estarão ajudando os outros a perdoar pessoas que se envolveram em atos sexuais ilícitos e encorajando os aconselhados a perdoar a si mesmos, seguindo o exemplo de Deus e do conselheiro.

Nas décadas passadas, os membros da igreja censuravam tudo e não eram muito inclinados a demonstrar perdão. Será que nós agora fazemos justamente o oposto, perdando tudo, e com tanta facilidade, que o espírito de arrependimento e a vontade de mudar desapareceram? Quando Jesus falou com a mulher apanhada em adultério, os teólogos queriam condená-la. Jesus, por sua vez, perdoou-a, mas deu-lhe uma ordem lacônica: “Vai, e não peques mais.”⁶⁰ O perdão não significa muita coisa se o pecador não tiver o desejo de obedecer e mudar de comportamento.

7. *Estimule atitudes sadias, comportamento cristão e a segurança de receber informações confiáveis.* O aconselhamento cristão muitas vezes é uma forma especializada de educação cristã. Às vezes, o conselheiro precisa dar informações corretas ou saber onde obtê-las⁶¹. Muitos aconselhados também precisam de ajuda para aprender a se controlar, avaliar criticamente os padrões sexuais vigentes, formar seu próprio conjunto de valores baseado nos princípios bíblicos, aprender a se comportar corretamente num encontro, avaliar as questões morais ligadas à masturbação, e compreender o que a Bíblia ensina sobre sexo. Em geral, esses assuntos podem ser discutidos abertamente, principalmente se o aconselhando é estimulado a fazer perguntas e estas são respondidas com franqueza, sem espanto, nem reprovação. Geralmente, o comportamento do conselheiro e seus comentários ajudam o aconselhando a formar uma imagem precisa e coerente do sexo, segundo a vontade de Deus.

8. *Esteja atento para a necessidade de um encaminhamento.* Todo conselheiro enfrenta situações em que a melhor coisa a fazer é encaminhar o aconselhando a um especialista. Deve-se pensar nessa alternativa quando os problemas sexuais do aconselhando parecerem complicados demais para o conselheiro, quando os problemas sexuais forem acompanhados de intensa ansiedade e depressão, quando houver muita culpa ou autocondenação, quando o pensamento e o comportamento do aconselhando parecerem muito perturbados, quando houver perversão sexual, quando o aconselhando precisar de informações detalhadas na área sexual e o conselheiro não for capaz de fornecê-las, quando houver suspeita de doença física, ou quando o conselheiro sentir forte e/ou persistente atração sexual pelo aconselhando. Em situações como essas, o conselheiro tem que decidir se vai continuar o aconselhamento, terminá-lo ou fazer um encaminhamento. Lembre-se que a ideia de um encaminhamento

pode assustar algumas pessoas. Nesse caso, é necessário mostrar ao aconselhando que isso é algo comum, que não significa uma rejeição do conselheiro atual e que é para o seu próprio bem.

COMO EVITAR O RELACIONAMENTO SEXUAL FORA DO CASAMENTO

Embora a fornicação, o adultério, a luxúria e outras formas de imoralidade violem claramente os princípios bíblicos, devemos enfatizar que nem todos os comportamentos sexuais fora do casamento são errados. O namoro, por exemplo, é uma atividade sexual que não desejamos evitar, embora o conselheiro cristão queira ajudar as pessoas a evitar a imoralidade que pode surgir no namoro.

A prevenção do comportamento sexual imoral deve ter três objetivos concomitantes:

1. **Dar educação sexual.** Onde as pessoas deveriam aprender sobre sexo? A maioria dos educadores e pais concorda que a educação sexual deveria ocorrer em casa, e muitos dizem que deveria estar a cargo da escola. Qual o papel da igreja neste processo?

A igreja pode influir na educação sexual de duas maneiras: *indiretamente*, incentivando e instruindo os pais sobre o que ensinar em casa; e *diretamente*, através de pregações, aulas, grupos de discussão e retiros. Esse ensino deve fornecer informações práticas, mas também é muito importante ensinar princípios morais coerentes com a Bíblia. Ao falar sobre esse assunto, devemos ser francos, práticos e evitar as alusões de mau gosto. Para se certificar de que as informações transmitidas sejam corretas, não hesite em trazer especialistas como médicos e psicólogos para falar sobre o assunto. Para se certificar de que as informações transmitidas são relevantes, estimule sempre os participantes a fazerem perguntas, procurando evitar as respostas banais. Uma boa maneira de descobrir o que interessa às pessoas é usar perguntas escritas não identificadas. Às vezes, é bom indicar alguns livros.⁶³

Talvez tenha havido um tempo em que os jovens eram inocentes em relação a sexo e não conheciam os fatos da vida. Hoje em dia, isso não acontece. De acordo com o teólogo Kenneth Kantzer, o frenesi em torno da questão de decidir se as escolas públicas devem dar educação sexual ou não, desconsidera um fato: o sexo já está sendo ensinado aos jovens através da farta distribuição de pornografia.⁶³ Embora não fazendo menção da pornografia, algumas escolas distribuíram contraceptivos a seus alunos para tentar reduzir os casos de gravidez entre adolescentes. O público reagiu de forma previsível.

A ideia de que as pessoas precisam receber contraceptivos porque não são responsáveis ou não são capazes de controlar seus apetites é “simplesmente lunática,” escreveu um comentarista de um jornal secular. Espera-se que as pessoas façam dieta, que se exercitem, que parem de fumar e que organizem sua vida, mas “só a satisfação sexual parece ter recebido um status sacrossanto que lhe garante uma indulgência permanente e ilimitada – com a ajuda, é claro, do preservativo.”⁶⁴ Talvez seja até surpreendente que alguns jovens estejam voltando a um antigo método de controle da natalidade: a abstinência. A igreja deveria estar firmemente empenhada em ajudar os jovens a dizer não à imoralidade sexual.⁶⁵

2. **Ajudar as pessoas a decidir sobre questões práticas.** Embora assuntos como o sexo pré-marital e extraconjugal sejam discutidos com clareza na Bíblia, existem outros assuntos ligados à sexualidade que não são nem mencionados. Vejamos alguns deles.

(a) Namorar e “ficar”. O namoro mudou muito nas últimas décadas. As damas de companhia são coisa do passado e, para muitas pessoas, o namoro sem carícias profundas e intimidades sexuais também.

O namoro, um relacionamento entre duas pessoas de sexos opostos, proporciona companheirismo, melhor compreensão do sexo oposto, maior autoconhecimento, estimulação sexual e uma certa realização sexual. As regras e as práticas do namoro variam geograficamente e mudam frequentemente. Em geral, o namoro envolve pouco contato físico, salvo alguns toques ocasionais que transmitem atenção, interesse, compaixão, empatia e afeição. Em muitos casos, porém, a natureza do toque é muito mais sensual e tem o objetivo de provocar excitação sexual.

O termo “ficar”, se refere ao contato sexual que não envolve a relação propriamente dita. Esta prática pode não ir muito além de abraçar e beijar, mas geralmente envolve a mútua estimulação e exploração física intencional, com o objetivo de provocar excitação erótica através de carícias nas áreas sexualmente excitáveis do corpo. Existe muito debate e controvérsia em torno da questão dessas carícias íntimas. Para os que não veem mal nenhum no sexo extraconjugal, “ficar” não é problema. Se ele levar ao ato sexual – o que geralmente acontece – isso é aceitável para as partes envolvidas.

Qual deveria ser a atitude e o comportamento de casais que acreditam que o ato sexual só deve ocorrer no matrimônio? Será que existe um “ficar responsável”, que expresse intimidade e sirva para a descoberta mútua e a satisfação sexual, sem que haja relação?⁶⁶ Alguns cristãos dizem não e defendem a abstinência, mas a maioria dos cristãos solteiros parece demonstrar, com suas ações, que sua resposta é sim. A igreja geralmente não dá orientação nesta área tão importante para a prevenção.

Não existem respostas fáceis para perguntas sobre o namoro e as carícias íntimas, mas algumas diretrizes preventivas podem ajudar:⁶⁷

- A atração sexual e as sensações sexuais foram criadas por Deus e devem ser consideradas boas, e não pecaminosas.
- Todas as pessoas, homens e mulheres, foram criadas à imagem de Deus e devem ser respeitadas. Usar outra pessoa é violentar a sua personalidade, tratando-a como um objeto.
- Deus deseja que o seu povo viva em santidade. Tudo o que fizermos deve ser feito para a glória de Deus.⁶⁸
- Os cristãos devem respeitar as ordenanças de Deus quanto à expressão da sexualidade. A Bíblia adverte sobre o mau uso do sexo;⁶⁹ pecado sexual é qualquer coisa feita contrariamente à Palavra de Deus revelada.
- Do ponto de vista de Deus, o ato sexual só pode ocorrer no contexto de um compromisso mútuo e vitalício entre um homem e uma mulher, sob a forma do matrimônio. Deus quer o melhor para nós quando ordena que devemos esperar pelo casamento para poder manter relações sexuais.
- “Ficar” é uma prática comum entre pessoas que não são casadas uma com a outra. Diferentemente das preliminares, que constituem uma terna preparação para o ato sexual, esta prática envolve a exploração mútua de pessoas que não têm a intenção de realizar o ato sexual.

- As práticas sexuais englobadas sob o termo genérico de “ficar” têm muitos riscos, tanto espirituais quanto psicológicos. Um dos efeitos adversos do excesso de intimidade física é ilustrado pela lei dos rendimentos decrescentes, que é o princípio segundo o qual o efeito de determinado estímulo sobre um indivíduo torna-se cada vez menor, se ele for constantemente repetido ao longo do tempo. Para manter o mesmo efeito, o estímulo precisa ser intensificado. As carícias íntimas são uma estimulação que obedece a essa lei. Depois de atingir um certo ponto de intimidade, um casal quase sempre descobre que é muito difícil retroceder a um nível mais baixo de envolvimento íntimo. Por sua vez, a intimidade excessiva gera o desejo de uma união sexual mais íntima. Nos estágios avançados, torna-se cada vez mais difícil interromper as carícias sexuais, o que pode causar frustração, tensão, irritabilidade e diminuição do autocontrole.
- Deus, através do seu Santo Espírito, é a fonte do poder prático e pessoal que nos ajuda a dirigir e controlar nossa sexualidade. O sexo nem sempre é uma necessidade instintiva escravizadora, mas é um apetite que podemos saciar, às vezes ilicitamente. Se buscarmos a ajuda de Deus, ele estará nos limpando constantemente, para nos manter afastados das atitudes e ações erradas.⁷¹

Esses são princípios preventivos que a igreja pode transmitir até mesmo em apresentações públicas, seguidas de debates.

(b) Masturbação. A estimulação dos próprios órgãos genitais até atingir o orgasmo é uma forma muito comum de excitação sexual fora do casamento — especialmente entre os homens. A frequência da masturbação após a adolescência e o casamento, mas ela não desaparece. Muitos homens casados e algumas mulheres casadas continuam a se masturbar, de vez em quando, durante toda a vida, e as pessoas que frequentam a igreja regularmente se masturbam tanto quanto os que não frequentam.⁷²

Não existe nenhuma evidência médica de que a prática da masturbação seja nociva ao organismo ou que interfira, fisicamente, com um ato sexual subsequente. Num levantamento feito com evangélicos, 31 por cento dos leigos e 30 por cento dos pastores consideraram que masturbar-se é errado, 32 por cento dos leigos e 35 por cento dos pastores disseram que não é errado e o restante disse que depende das circunstâncias.⁷³ Provavelmente, a maioria concordaria que a masturbação não é errada, por exemplo, quando um homem se masturba enquanto sua mulher está doente ou se recuperando de uma gravidez, ou quando um casal não pode manter relações porque o marido está longe, em viagem de negócios. Será que a masturbação é errada quando praticada por um estudante universitário ou um seminarista solteiro, que sente um forte impulso sexual, mas não quer se envolver em relações sexuais fora do casamento? A masturbação geralmente é acompanhada de um grande sentimento de culpa, frustração ou autocondenação. Muitas pessoas se sentem irritadas e desanimadas por causa da compulsão que ela provoca. Apesar de haver mais disposição para discutir esse assunto, ele ainda é muito polêmico, principalmente entre os cristãos. Existem vários argumentos contrários e alguns a favor da masturbação, mas muitos destes também são controversos e de validade questionável.⁷⁴

O que a igreja tem a dizer, então, a respeito daquela que, certamente, é a atividade sexual mais praticada no mundo todo, sem contar o ato sexual? É difícil para um conselheiro cristão

impedir o início, a continuidade ou o aumento da masturbação, mas as observações apresentadas a seguir podem ajudar, se ministradas a pequenos grupos de pessoas do mesmo sexo.

- A masturbação é muito comum e não causa nenhum dano físico.
- A questão da masturbação não é mencionada em nenhum lugar da Bíblia. Isso não garante que seja correta e os teólogos sabem muito bem que os argumentos baseados no silêncio são fracos. Entretanto, quando observamos a série de comportamentos sexuais discutidos na Bíblia – homossexualismo, bestialidade, adultério, prostituição, estupro, transexualismo, incesto – fica difícil achar que a masturbação ficou de fora acidentalmente. É óbvio que a masturbação não parece ser uma das preocupações principais de Deus; sua Palavra fala mais sobre o abuso de animais.⁷⁴ Precisamos ter o cuidado de não condenar severamente algo que a Bíblia não condena.
- A masturbação pode ajudar a aliviar tensões sexuais ou de outra natureza, e é um substituto para o sexo fora do casamento. Muitas pessoas solteiras, e as casadas que estão longe de seus cônjuges, se masturbam para aliviar a tensão sexual.
- As opiniões dos conselheiros cristãos sobre a masturbação variam. Alguns a consideram “pecado”, outros “um dom divino”, e outros afirmam que é uma questão menor na lista de prioridades de Deus. Muitos concordam com a opinião de J. Herbert Miles, de que “condenar toda masturbação como se fosse pecado é algo arbitrário, implacável e que está fora de sintonia com o plano criativo de Deus”. Em vez disso, Miles argumenta que um indivíduo pode “praticar, sem ser pecado, um *programa de masturbação limitado e temporário*” com o propósito de exercer autocontrole.⁷⁵
- Embora não cause nenhum dano físico, a masturbação pode ser nociva em outros aspectos, principalmente quando é compulsiva, excessiva ou quando se transforma num meio de evitar o contato com os outros. Ela pode aumentar o egocentrismo, diminuir a autoestima, produzir intenso sentimento de culpa e estimular, ou ser estimulada pela luxúria.
- Os masturbadores precisam entender a perspectiva bíblica sobre o sexo e o casamento. A masturbação é, claramente, uma atividade substitutiva.
- É raro que uma pessoa consiga parar de se masturbar apenas decidindo não continuar com essa prática. Isso concentra a atenção no assunto, às vezes aumenta a ansiedade e faz com que a pessoa se sinta ainda mais culpada se fracassar.
- A masturbação pode ser reduzida pela oração, pelo desejo sincero de deixar que o Espírito Santo assuma o controle e através de uma relação de responsabilidade com um outro cristão – uma pessoa que ora por nós e que, periodicamente, nos pede notícias sobre nossos progressos para superar o problema. Outras coisas que podem ajudar são: procurar nos manter ocupados, principalmente em atividades que envolvam contato com outras pessoas, não entrar em contato com material sexualmente excitante (como, por exemplo, filmes e romances eróticos), e resistir à tentação de alimentar fantasias eróticas.

Toda pessoa que ensina (ou escreve) sobre masturbação recebe críticas. Na falta de orientação bíblica explícita sobre esse assunto, o que nos resta são várias opiniões conflitantes, geralmente dadas por conselheiros sinceros e compassivos, que deveríamos entender e respeitar. Com certeza, a masturbação é pecado quando acompanhada de um desejo ardente de manter relações sexuais que Deus proíbe, quando nos domina, e quando impede o nosso relacionamento com Deus. Os que a praticam precisam saber que Deus ajuda e perdoa, e que a comunicação aberta e franca sobre a masturbação ajuda a diminuir seu impacto destrutivo. Para a maioria das pessoas, com o passar do tempo ela será substituída por uma sexualidade mais completa no casamento.

3. Indicar alternativas viáveis. Como vimos, sexo não é só estimulação genital. Ele envolve intimidade, comunicação e relacionamentos interpessoais. Como todos os tópicos discutidos neste livro, o sexo é mais bem tratado no contexto de uma comunidade cristã que dê apoio e carinho. É ali que as pessoas podem se sentir aceitas e amadas. A comunidade cristã pode proporcionar atividades saudáveis e estimulantes especialmente desenvolvidas para jovens e adultos que, de outra forma, se sentiriam entediados, solitários ou seduzidos por situações de risco moral. A igreja deve ser um lugar onde os problemas possam ser discutidos, onde os valores éticos possam ser formulados através do aconselhamento ou da interação em grupo, e onde haja oportunidade de namorar outros crentes.

CONCLUSÕES SOBRE O RELACIONAMENTO SEXUAL FORA DO CASAMENTO

Todo conselheiro cristão se defronta, de vez em quando, com situações de conflito entre a pressão social e a Bíblia, ou entre os dados científicos e as Escrituras. O que se deve fazer nessas circunstâncias?

Em primeiro lugar, é bom examinar os dados científicos, sociais e bíblicos para ver se o conflito pode ser resolvido. Acredito que a maioria de nós concorda que a sabedoria do mundo, se *realmente* existe, não pode contradizer a verdade que vem da revelação escrita. Se o conflito não puder ser resolvido, na opinião de muitos cristãos – entre eles o autor deste livro – a Palavra de Deus é a autoridade final, à qual todas as descobertas devem estar sujeitas.

Este não é um ponto de vista popular, mas levanta questões cruciais quando tratamos de sexo fora do casamento. Os valores da sociedade e alguns dados científicos são antagônicos aos ensinamentos bíblicos. Onde podemos encontrar, então, os princípios para orientar nosso trabalho de aconselhamento e o nosso próprio comportamento moral? A Bíblia nem sempre é explícita sobre esses assuntos, mas o conselheiro cristão crê que a Palavra de Deus é a única fonte de estabilidade e certeza no que se refere a questões morais. Portanto, ela deve ser o nosso guia em todo tipo de aconselhamento e não apenas quando lidamos com problemas de sexo fora do casamento.

NOTAS

1. Tim Stafford, "Great Sex: Reclaiming a Christian Sexual Ethic", *Christianity Today* 31 (2 Outubro 1987): 25.

2. Allan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon & Schuster, 1987), 99.
3. Procurador Gral dos EUA, *Final Report of the Attorney General's Commission on Pornography* (New York: Rutledge-Hill Press, 1986).
4. Lewis B. Smedes, *Sex for Christians* (Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1976), 20.
5. Veja 1Co 7.
6. Rm 13.14; 1Co 7.9.
7. Veja, por exemplo, Êx 20.14, 17; Mt 5.32.
8. Êx 22.16-19; Lv 18; Mt 5.27; 1Co 6.9; Hb 13.4.
9. Hb 11.25.
10. Herbert J. Miles, *Sexual Understanding before Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1971), 204.
11. At 15.20, 29; 21.25; 1Co 5.1; 6.13, 18; 2Co 12.21; Ef 5.3.
12. Mt 5.32; 19.9.
13. 1Co 7.2; 1Ts 4.3.
14. 1Co 6.16-20.
15. Miles, *Sexual Understanding*, 206.
16. Is 57.3; Jr 3.8-9; Ez 23.43; Tg 4.4; Ap 2.20, 23.
17. Êx 20.14; Lv 18.20; Dt 5.18; 22.22-24; Mt 5.27-30; Jo 8.4.
18. 1Co 6.9-10; Gl 5.19-20; Cl 3.5.
19. Isto será discutido mais detalhadamente no capítulo 18.
20. Gn 1.27-28, 31.
21. Gn 2.25; 3.9-11.
22. 1Co 6.13, 18.
23. Pv 5.1-8; 1Co 6.9-10; 1Ts 4.3; Ef 5.3-7; Cl 3.5-6.
24. 1Co 7.9.
25. Josh McDowell, *Os Adolescentes Falam: O que Eu Gostaria que Meus Pais Soubessem Sobre Minha Sexualidade* (São Paulo: Candeia, 1997). Trad.: Neyd Siqueira.
26. Stafford discute bem esta questão; veja "Great Sex", 33-34.
27. Bloom, *Closing*, 120, 143.
28. Mt 5.28.
29. Ernie Zimbelman, *Human Sexuality and Evangelical Christians* (Lanham, Md.: University Press of America, 1985).
30. Segundo Stafford, "Great Sex", 43, Lc 22.15 deveria ser traduzido, literalmente, como: Tenho luxúria [desejo ardente] de comer a Páscoa com vocês".
31. Ibid.
32. Smedes, *Sex for Christians*, 210.
33. Para uma discussão profunda das fantasias sexuais como uma forma de obsessão, veja Earl D. Wilson, *Sexual Sanity: Breaking Free from Uncontrolled Habits* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1984).
34. Ef 5.3-4.
35. Lc 2.52; At 16.2; 1Tm 3.7; 1Ts 5.22.
36. Stafford, "Great Sex", 43.
37. 1Co 6.12.
38. Esta parece ser a mensagem de 1Co 6-7.
39. Veja, por exemplo, McDowell, *Os Adolescentes Falam*; e Stafford, "Great Sex".
40. Esta distinção é feita por Smedes, *Sex for Christians*, 190-200; parte da discussão que se segue se baseia na análise de Smedes.
41. Richard Foster, *Money, Sex and Power* (New York: Harper & Row, 1985), 103; Foster argumenta de forma convincente que "uma das verdadeiras tragédias da história cristã foi separar a sexualidade da espiritualidade".
42. Esta é a opinião de Charles Colson no prefácio do livro de Ted W. Engstrom, *A Time for Commitment* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987), 9.
43. Mt 15.18-19.

44. Lonnie Barbach, "Sexual Fantasies", *Bottom Line Personal* 8 (15 Janeiro 1987): 13-14.
45. Relatado em Richard A. Maier, *Human Sexuality in Perspective* (Chicago: Nelson-Hall, 1984).
46. Ef 6.10-13.
47. 1Pe 5.8; 2Co 11.14-15.
48. Parte destes resultados está resumida em James Leslie McCary, *McCary's Human Sexuality* (New York: Van Nostrand, 1978).
49. Jo 12.35-40; 1Co 2.14.
50. Rm 1.24-28, 32.
51. John White, *Eros Defiled: The Christian and Sexual Sin* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1977).
52. Ira L. Reiss, *Premarital Sexual Standards in America* (New York: Free Press, 1960).
53. David E. Shape, *Interpersonal Sexuality* (Philadelphia: Saunders, 1975).
54. Stafford, "Great Sex", 27.
55. Eugene Kennedy, *Sexual Counseling* (New York: Seabury, 1977).
56. Ibid.
57. 1Tm 6.9-11.
58. Jo 10.10; 3.16.
59. Mt 6.12-15; Mc 11.25.
60. Jo 8.11.
61. Duas boas fontes, ambas escritas por Cliff e Joyce Penner, são: *The Gift of Sex* (Waco, Tex.: Word, 1981) e *A Gift for All Ages: A Family Handbook on Sexuality* (Waco, Tex.: Word, 1985).
62. Veja também Grace H. Ketterman, *How to Teach Your Child about Sex* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1981).
63. Kenneth S. Kantzer, "The Real Sex Ed Battle", *Christianity Today* 31 (17 Abril 1987); segundo um dos membros da comissão presidencial, os principais consumidores da pornografia pesada são os homens entre quinze e dezenove anos.
64. Norman Podhoretz, "What Ever Happened to Self Restraint?" *Bottom Line Personal* 8 (15 Maio 1987).
65. Harold Smith, "Saying No", *Christianity Today* 31 (6 Fevereiro 1987).
66. Esta opinião é sustentada de modo bastante persuasivo por Smedes, *Sex for Christians*, 152-60; para uma discussão da "intimidade ética", veja Tim Stafford, "Intimacy: Our Latest Sexual Fantasy", *Christianity Today* 31 (16 Janeiro 1987): 21-27.
67. Estas diretrizes foram adaptadas de um artigo escrito por vários alunos meus: Joan Barlett, Marty Hansen, Isolde Anderson e Jay Terbush.
68. 1Co 10.31b.
69. Pv 5.1-20; Ef 4.19-20; Cl 3.5; 1Co 6.9-11.
70. 1Jo 1.9; 1Co 6.11; para uma discussão mais detalhada acerca do autocontrole, veja Richard P. Walters, *Counseling for Problems of Self-Control* (Waco, Tex.: Word, 1987).
71. Esta é a opinião de J. McCary e S. McCary, *McCary's Human Sexuality* (Belmont, Calif.: Wadsworth, 1982). Num levantamento feito em 1987 pelo Instituto Christianity Today, 47 por cento dos pastores e 35 por cento dos leitores da revista *Christianity Today* relataram que se masturbavam pelo menos uma vez por mês.
72. Relatado em Stafford, "Great Sex", 33.
73. Para um excelente resumo destes argumentos e uma crítica baseada na Bíblia, veja James R. Johnson, "Toward a Biblical Approach to Masturbation", *Journal of Psychology and Theology* 10 (Summer 1982): 137-46; veja também R. E. Butman, "Masturbation", "Masturbation". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 687-88; e Walter Trobisch e Ingrid Trobisch, *My Beautiful Feeling* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1976). Apesar da linguagem um tanto arcaica, uma das melhores discussões sobre a masturbação ainda é o livro de Miles, *Sexual Understanding*, 137-77. Sem dúvida, minha discussão sobre a masturbação nos parágrafos a seguir provocará controvérsia – como ocorreu na primeira edição – mas ela reflete meu modo de pensar hoje em dia, que não tem nada de rígido.
74. Stafford, "Great Sex", 43-44.
75. Miles, *Sexual Happiness*, 147; Miles chega a essa conclusão a respeito de "homens jovens", mas acredita que a masturbação é errada para as mulheres, porque elas não acumulam fluido seminal, como os homens.

Sexo no casamento

*A*ntes de se casarem, há quase doze anos atrás, Steve e Linda tinham ido fundo nas carícias sexuais (a ponto de chegarem ao orgasmo), mas nunca praticaram o ato propriamente dito, nem se despiram na presença um do outro. Eles chegaram virgens à noite de núpcias e com grande expectativa a respeito de seu relacionamento sexual como marido e mulher.

De início, os dois ficaram meio desajeitados, talvez até envergonhados. Um pouquinho de vaselina ajudou naqueles primeiros dias em que a penetração ainda era difícil, mas, em pouco tempo, isso não era mais necessário e os recém-casados se sentiam cada vez mais satisfeitos, física e emocionalmente, com o ato conjugal. Cada um procurava satisfazer as necessidades do outro e havia muitas oportunidades para saborear o sexo sem pressa.

Os gêmeos chegaram cerca de um ano depois. De uma hora para a outra, a vida mudou e o ritmo frenético imposto pela chegada dos filhos complicou-se ainda mais pelas responsabilidades cada vez maiores que Steve tinha que assumir no trabalho. O sexo tornou-se mais escasso e quase sempre era interrompido pelo choro dos bebês. Algumas vezes, marido e mulher usavam a velha desculpa do “hoje não, meu bem. Estou muito cansado(a)”. Às vezes, eles passavam até duas semanas sem se relacionar. Steve redescobriu a masturbação e, vez por outra, comprava uma revista “masculina” para estimular suas fantasias enquanto se masturbava. À medida que os meses e anos se passavam, as relações foram se tornando menos frequentes, mais rotineiras e menos gratificantes. Certa noite, o casal estava mantendo uma relação sexual quando foi interrompido por um dos gêmeos, que tinha acordado e entrara no quarto dos pais perguntando, na maior das inocências, o que eles estavam fazendo. Depois disso, Steve e Linda ficaram ainda mais cerceados no sexo, com medo de acordar as crianças. Uma noite, eles resolveram sair para passar um tempo sozinhos, mas Steve acabou ejaculando cedo demais e, depois disso, não conseguia ter outra ereção, o que deixou Linda frustrada e insatisfeita.

Parecia que a vida deles tinha ficado agitada demais e cheia de compromissos, inclusive na igreja. Steve fazia parte do corpo diaconal e, num fim de semana, teve que representar a igreja numa conferência em outra cidade. Quando uma das participantes o convidou para jantar, Steve aceitou e, umas duas horas depois, a conversa tinha descambiado para temas de sexo e surgiu a ideia de faltar à reunião da noite e ir para um motel.

“De repente, levei um choque com o que eu estava planejando” – relatou Steve mais tarde. “Eu estava indo contra tudo aquilo em que acreditava.”

Sentindo-se sexualmente motivado como há muitos anos não se sentia, ele estava começando a procurar razões que justificassem uma relação sexual com outra participante de uma conferência da igreja.

Acabou não acontecendo nada, mas a experiência na conferência chamou a atenção de Steve para a sua vulnerabilidade e insatisfação sexual no casamento. Steve decidiu contar a Linda sobre sua quase-queda, e os dois decidiram procurar aconselhamento, tentando resolver o desgaste cada vez maior de sua relação conjugal. Parte do processo de aconselhamento incluía a ajuda com seus problemas sexuais. Juntos, eles reaprenderam a ter prazer um com o outro, praticaram exercícios para tratar do problema da ejaculação precoce e, no final, a satisfação sexual que um dia ocupava um lugar tão importante no seu casamento voltou com intensidade ainda maior. Eles descobriram que não precisavam desistir do sexo à medida que iam ficando mais velhos e mais ocupados, e também não era necessário recorrer à masturbação, à pornografia, ou a relações imorais fora do casamento.

O sexo tem sido considerado como apenas um dos fios da corda que une marido e mulher, mas ele é um fio central que está intimamente trançado com outros aspectos do relacionamento. Segundo Masters e Johnson, pelo menos 50 por cento dos casamentos apresentam algum tipo de desajuste ou disfunção sexual.¹ Em alguns casos, os problemas sexuais começam primeiro e geram discórdia no casamento. O mais comum, porém, é o conflito matrimonial, ou afastamento, aparecer primeiro, o que provoca raiva, frustração, ressentimento, medo ou tensão a tal ponto que o sexo mutuamente satisfatório deixa de existir. Independentemente do que vem primeiro, se os problemas sexuais ou as desavenças matrimoniais, fica claro que o sexo e o casamento estão interligados de tal maneira que os problemas numa área, invariavelmente, afetam a outra.

Ao escrever este capítulo, impus duas limitações. Em primeiro lugar, embora exista uma estreita relação entre o sexo e o ajustamento matrimonial, o foco central deste capítulo é o sexo. Os problemas do casamento serão tratados no capítulo 27. Em segundo lugar, as páginas a seguir tratam de relações sexuais entre marido e mulher, no casamento. Na nossa sociedade, a promiscuidade é comum e algumas pessoas veem o sexo como nada além de carne roçando contra carne com o propósito de ter experiências eróticas. Ternura, atenção, amor, confiança e, principalmente, compromisso são relegados a uma posição secundária em relação às sensações do prelúdio e do orgasmo. Embora este capítulo se baseie nas pesquisas de autores que estudam o sexo entre parceiros, a ênfase estará sempre no sexo entre parceiros casados, que têm compromisso firme, um com o outro, numa relação conjugal.

Ainda existem pessoas que acreditam que o sexo e os problemas sexuais são assuntos para os médicos discutirem com seus pacientes, mas não para conselheiros cristãos, principalmente pastores, discutirem com seus aconselhados. Essa visão estreita não é

compartilhada por muitos dos que estão ativamente envolvidos nas atividades de aconselhamento. Questões envolvendo sexo surgem com frequência em situações de aconselhamento e não podem ser ignoradas. Deus criou o sexo quando fez o mundo e os seres humanos. O sexo fazia parte de seu plano como algo belo para ser desfrutado pela espécie humana, mas foi distorcido e desfigurado pela Queda. Ajudar as pessoas a lidarem com seus problemas sexuais é uma atribuição importante e significativa para qualquer conselheiro cristão.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O SEXO NO CASAMENTO

Sexo não é um assunto evitado na Bíblia. Em quase todos os livros há alguma coisa sobre sexo, e algumas descrições (por exemplo em Cântico dos Cânticos) são explícitas e até sexualmente excitantes. Nem todas essas referências podem ser examinadas aqui, mas existem algumas mais importantes que representam um ensino bíblico claro a respeito do sexo dentro do casamento.

1. *O sexo foi criado por Deus e é bom.* Quando Deus criou os seres humanos, ele nos fez macho e fêmea e disse que sua criação era boa. Ele deu instruções ao primeiro casal, dizendo: “Sede fecundos, multiplicai-vos” – instruções que, claramente, envolviam a nudez e o ato sexual. Isso não era algo que Deus considerasse vergonhoso ou que ele, simplesmente, tolerasse. Ao contrário, era uma evidência da bondade de Deus. Sexo é uma coisa pela qual devemos expressar louvor e gratidão.

2. *Sexo é para procriação e prazer.* O primeiro nascimento registrado na Bíblia é descrito como o resultado de uma relação sexual, com “o auxílio do Senhor.”³ Obviamente, o sexo está envolvido na geração de filhos e na ordenança divina para que o homem se multiplicasse. Mas o sexo também foi feito para dar prazer?

Talvez a resposta mais clara a esta pergunta seja o Livro de Cantares de Salomão. Esse pequeno livro descreve, em linguagem poética e vívida, os prazeres do sexo entre parceiros casados. As descrições são explícitas, mas nunca ofensivas.⁴ O mesmo acontece em Provérbios, onde lemos: “Alegra-te com a mulher da tua mocidade [...]. Saciem-te os seus seios em todo o tempo; e embriaga-te sempre com as suas carícias.”⁵

No Novo Testamento, lemos que marido e mulher estão privando um ao outro quando se recusam a dar prazer físico e satisfação ao parceiro. A única exceção em que isso é permitido é quando o casal concorda em se abster de sexo, temporariamente, e com o propósito de se retirar espiritualmente para um período especial de oração.⁶

3. *O sexo é para o casamento.* Sempre que a Bíblia fala de maneira positiva sobre o sexo, ela se refere a parceiros casados um com o outro. Citando Gênesis, Jesus falou favoravelmente a respeito da natureza permanente do casamento e da condição de “uma só carne” do casal. Paulo observou que o casamento (e não as relações sexuais extraconjugais) é a saída adequada para uma pessoa que não consegue exercer o autocontrole. Quando ocorre o casamento, marido e mulher devem dar seus corpos livremente um ao outro e não se negar sexualmente.

4. *A imoralidade sexual é veementemente condenada.* A liberdade sexual pode ser tolerada na sociedade de hoje, mas é condenada com veemência na Bíblia. Deus, que criou o sexo, ordenou que não praticássemos a imoralidade sexual. Mas Deus não faz isso por que

não quer que a gente se divirta, e sim porque conhece os perigos do abuso sexual e quer nos proteger do sofrimento que vem quando cedemos às paixões da carne e aceitamos os valores sexuais egocêntricos de pessoas que não conhecem nem respeitam a Palavra de Deus.⁸ A Bíblia apresenta o adultério como algo muito atraente mas que, no fim, se mostra destrutivo e tolo.⁹

Por outro lado, o modo como a Bíblia vê o sexo no casamento pode ser resumido na oração de um casal que está casado há muitos anos: “Senhor, ajuda-nos a pensar no sexo da mesma maneira que o Senhor pensou quando o criou: um presente divertido, excelente em todos os aspectos.”¹⁰ Richard Foster escreve: “A Bíblia ratifica, entusiasticamente, o sexo dentro dos laços do matrimônio. A frequência das relações e as variações da técnica sexual, simplesmente, não são questões morais, exceto quando ferem a consideração que um deve ter pelo outro. Em outras palavras, casais legitimamente casados são livres, no Senhor, para fazer qualquer coisa que seja mutuamente satisfatória e contribua para o seu relacionamento. Não há nada intrinsecamente errado com o sexo oral, nem com a masturbação mútua, nem com muitas outras formas de dar prazer um ao outro, desde que ambos concordem.”¹¹ Entretanto, quando a dádiva do sexo é mal utilizada ou abusada, ela deixa de ser excelente e causa problemas, dificuldades e desgostos mais tarde, quando não imediatamente.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS SEXUAIS NO CASAMENTO

Provavelmente, a maioria das pessoas chega ao casamento cheia de entusiasmo em relação à liberdade sexual que irá desfrutar. Muitas dessas mesmas pessoas ficam desapontadas quando descobrem (às vezes, já na lua-de-mel) que o sexo no casamento não é sempre tão prazeroso e excitante quanto elas esperavam. Existem várias causas para isso.

1. *Falta de informação.* Apesar da abertura em relação ao sexo, nos dias de hoje, os conselheiros geralmente ficam estarelecidos com a ignorância e a falta de conhecimento de muitos casais. O pesquisador da área sexual William Masters concluiu que “a maior causa dos problemas sexuais é a falta de informação, os conceitos errados e os tabus.”¹² Em todas as outras áreas temos ensino sistemático, mas a educação sexual é deixada para ser recolhida de uma série de fontes inseguras, como as piadas de vestiário da época da adolescência, os programas de televisão, os filmes de sexo explícito, os artigos de revista e às vezes dos tão criticados cursos de educação sexual das escolas. É de surpreender que tantas pessoas estejam confusas,¹³ desinformadas, com expectativas erradas, com vergonha de perguntar suas dúvidas, com fantasias distorcidas e sem conseguir perceber que os homens e as mulheres têm reações diferentes? O instinto e o impulso sexual são inatos, mas o modo de fazer amor precisa ser aprendido. Quando o aprendizado é inadequado, geralmente surgem problemas de desajuste sexual.

2. *Atitudes culturais.* A sociedade em que a pessoa vive geralmente molda suas atitudes e o comportamento sexual. Nas décadas passadas, não se falava de sexo abertamente, e a fidelidade conjugal era a norma esperada. Algumas pessoas consideravam o sexo como uma coisa suja, um tabu na sociedade educada, algo que interessava aos homens, mas era de pouca importância para as mulheres, que supostamente eram passivas e sem interesse ou desejo sexual. Atitudes como essas podem ter contribuído para a frequência relativamente baixa das relações sexuais extraconjugais, mas também devem ter gerado desentendimentos e frustrações.

Depois, as coisas começaram a mudar. O sexo se tornou um assunto que podia ser discutido mais abertamente. Antigos tabus começaram a cair, as relações conjugais fora do casamento se tornaram mais aceitáveis e frequentes, e a mídia – principalmente a televisão e as revistas populares – iniciaram o longo, contínuo e sutil processo de desafiar as opiniões tradicionais sobre fidelidade conjugal e responsabilidade sexual. A proliferação das discussões sobre sexo fez com que as pessoas ficassem mais ligadas no assunto, aumentou nossas expectativas sobre o prazer sexual, nos tornou mais intolerantes com nossos próprios problemas sexuais, deu a sanção social ao sexo extraconjugal e fez com que as pessoas passassem a acreditar que os sinais que caracterizam uma masculinidade ou feminilidade sadia são a consentitização, a realização e a participação sexual.

Expectativas culturais como essas podem gerar ansiedade e sentimentos de insegurança em pessoas que não se encaixam no modelo. Os jovens, cujos impulsos sexuais são particularmente intensos e difíceis de controlar, muitas vezes cedem à tentação, mas se sentem culpados, têm medo de ser descobertos e se sentem pressionados a experimentar um orgasmo o mais depressa possível. A sensação de realização sexual geralmente é menor quando o sexo é feito de forma apressada, egocêntrica ou sem ternura. As pessoas se sentem enganadas e desapontadas e quase sempre experimentam sentimentos de vergonha, autocrítica e solidão – os mesmos sentimentos que elas achavam que desapareceriam se praticassem o sexo.

Apesar das afirmações em contrário, essas experiências precoces podem ter efeitos adversos sobre o casamento. Numa sociedade que sanciona a promiscuidade, pessoas sexualmente experientes podem se sentir mais propensas a procurar satisfação fora do matrimônio e menos inclinadas a tentar resolver seus problemas, quando suas elevadas expectativas iniciais não são atendidas, ou quando a fidelidade conjugal não é mantida no casamento. Problemas sexuais tardios, como a ejaculação precoce e a impotência, parecem ser causados tanto por atitudes sociais e psicológicas arraigadas, quanto por mau funcionamento fisiológico. Os padrões culturais, a explosão de informações sobre sexo na mídia, as transformações nas expectativas em relação ao sexo, as experiências sexuais precoces desapontadoras e as atitudes previamente aprendidas podem contribuir para o surgimento de problemas sexuais posteriores.

3. *Estresse.* Não faz muito tempo, pediram a um experiente terapeuta sexual que fizesse uma lista de alguns problemas sexuais mais frequentes nos últimos quinze anos. É um tanto surpreendente que a “falta de desejo” tenha aparecido no topo da lista. “Uma das causas principais da falta de desejo, hoje em dia, é o estresse” – acrescentou o terapeuta. Muitas pessoas investem tanto tempo e energia no trabalho, que depois se sentem esgotadas e só querem ficar quietas, em paz.¹⁴ Quando a pessoa fica ansiosa por causa do trabalho, ou está com medo de perder o emprego, ou está preocupada com uma possível queda nos negócios, seu interesse no ato sexual diminui, em parte por razões físicas. Nos homens, por exemplo, o estresse continuado reduz drasticamente os níveis de testosterona, que é o principal hormônio masculino. Com a cabeça longe, pensando nos problemas e pressões da vida, e sem energia nem impulso sexual, muitos homens preferem ler um livro ou assistir a sessão da madrugada na televisão do que fazer amor com a esposa.¹⁵ Quando o nível de estresse sobe, o interesse e o envolvimento no ato sexual tendem a diminuir.

4. *Cansaço, pressa e falta de oportunidade.* O cansaço é uma das causas mais comuns da insatisfação sexual. Uma relação sexual agradável para ambos cônjuges requer um gasto

de energia física e mental. Também é necessário estar relaxado e sem pressa, sem grandes preocupações com o tempo.

Quando dois jovens são recém-casados, eles podem dormir tarde no fim de semana e não têm filhos para ocupar sua atenção, ou interromper o ato sexual, ou interferir com a espontaneidade do relacionamento. Geralmente, esses casais têm muito vigor e energia natural. A medida que vão ficando mais velhos, o impulso sexual pode não diminuir, mas eles têm menos energia e mais responsabilidades e atividades, que roubam parte de seu tempo. Além disso, o cansaço mental e físico aumenta e eles precisam de mais horas de sono. As crianças em fase de crescimento requerem atenção e sua presença geralmente força o casal a reduzir a frequência e a espontaneidade das relações sexuais. Quando ficam sozinhos na cama, só pensam em “andar depressa, para poder dormir um pouco” ou “fazer tudo em silêncio, para não acordar as crianças”. Não é preciso ser muito esperto para perceber que esse tipo de preocupação pode interferir no relaxamento necessário para um ato sexual prazeroso e criar tensões sexuais no casamento.

5. *Tédio*. Passado algum tempo, os cônjuges começam a ficar acostumados um com o outro. Eles ficam sem criatividade no sexo, as preliminares se tornam mais curtas e a relação vira rotina. Depois de vários anos, as atividades sexuais que antes eram tão excitantes tornam-se monótonas. Os cônjuges passam menos tempo estimulando sexualmente um ao outro, e às vezes marido e mulher se tornam relaxados com a aparência. Em tais circunstâncias, o sexo não é muito agradável, para dizer o mínimo, e o palco está armado para uma experiência extraconjugal com alguém mais excitante e menos conhecido que o cônjuge.

Alguns casais usam a fantasia para driblar o tédio. Durante o ato sexual, eles criam fantasias com envolvimento sexuais antigos, exóticos ou desejáveis. Como vimos num capítulo anterior, fantasias são comuns e nem sempre são condenáveis. Em alguns casos, elas ajudam a introduzir variações no sexo e aumentam o seu prazer, mas também podem gerar culpa e prejudicar cristãos que estão tentando evitar pensamentos pecaminosos. Além disso, as fantasias podem bloquear a intimidade, se o indivíduo só conseguir chegar ao orgasmo se estiver pensando em outra pessoa, e não no próprio cônjuge.

6. *Causas físicas*. Às vezes, os problemas sexuais têm causas físicas, como disfunções endócrinas, obesidade, diabetes, baixos níveis de energia, ou enfraquecimento da musculatura vaginal, em mulheres que tiveram filhos por parto normal. Em outros casos, existe alguma doença física que impede o relacionamento sexual ou faz com que as pessoas tenham medo de praticar o ato sexual. Uma pesquisa revelou, por exemplo, que 80% dos pacientes de infarto tinham medo de retomar a atividade sexual depois da doença, e 42% dos homens tinham dificuldade de atingir e manter uma ereção.¹⁶ Quase sempre, quando os problemas sexuais têm uma causa fisiológica, surgem também tensões psicológicas e um círculo vicioso se estabelece: o problema fisiológico gera tensão psicológica que, por sua vez, dificulta o funcionamento fisiológico. Em alguns casos, a disfunção física (real ou imaginária) é usada como desculpa para a abstinência ou para as dificuldades sexuais.

Talvez um dos maiores obstáculos físicos à realização sexual seja o uso de drogas, inclusive o álcool. Como o álcool produz relaxamento, diminui a ansiedade e faz com que as pessoas se sintam menos inibidas, alguns casais bebem antes do ato sexual. Entretanto, quando consumido em quantidade, o álcool atenua as sensações e é uma das causas primárias da impotência masculina. Esta impotência gera ansiedade e temor de ser sexualmente inadequado. Essas

ansiedades, por sua vez, dificultam as tentativas posteriores de completar o ato sexual, principalmente se o homem bebe mais algumas doses para relaxar antes de “tentar novamente”.

7. *Bloqueios psicológicos*. Herbert J. Miles propôs quatro categorias para agrupar as barreiras psicológicas que se interpoem no caminho da realização sexual.¹⁷ Em primeiro lugar, pode estar havendo conflito no relacionamento entre marido e mulher. Desentendimentos, discórdias, raiva, ciúme ou desconfiança de um dos cônjuges pode impedir o fluir dos sentimentos mútuos de amor, confiança e intimidade. O ato sexual é uma expressão de amor, mas o verdadeiro amor não pode coexistir com a amargura, as brigas frequentes e a raiva permanente. Em segundo lugar, o marido pode estar tendo problemas pessoais. Homens dominadores, homens que se sentem culpados por masturbação compulsiva ou outro comportamento sexual fora do casamento, homens que sentem uma necessidade compulsiva de ter um bom desempenho, e os que não têm ternura, paciência ou gentileza, todos podem apresentar problemas sexuais. Em terceiro lugar, a mulher pode ter problemas pessoais, entre os quais se incluem o medo de sentir dor durante o ato sexual, a ideia de que sexo é algo sujo, o medo de engravidar,¹⁸ sentimentos de culpa sobre seu comportamento sexual no passado, ou sentimentos de inferioridade, insegurança ou perturbação. Em quarto lugar, estão as causas mistas, como a falta de conhecimento ou privacidade, a tendência de se sentir pressionado pelo tempo, a crença de que a realização sexual interfere, de alguma maneira, com a espiritualidade,¹⁹ e a tensão gerada pela ideia errônea de que o sexo tem que ser sempre fácil, automático e intensamente gratificante. Entre os outros bloqueios psicológicos, encontram-se os seguintes:

(a) Dúvidas sobre a própria masculinidade ou feminilidade. Aparentemente, muitas pessoas passam a vida inteira se perguntando se são realmente masculinas ou femininas. Essa preocupação é um problema especial na nossa sociedade, onde os papéis tradicionais de homem e mulher estão sendo derrubados e onde impera a confusão sobre o verdadeiro significado de masculinidade e feminilidade.

Um lugar onde esses papéis são claros é na cama, já que é o pênis do homem que penetra na vagina da mulher. Se um casal, principalmente o marido, não consegue se dar bem na cama, isso é uma grande ameaça à sua autoestima e ao seu senso de adequação sexual. Mesmo quando a impotência masculina tem causas físicas bem definidas, a incapacidade de conseguir uma ereção constitui um trauma psicológico para muitos homens. No caso das mulheres, um problema sexual bastante comum é a incapacidade de alcançar o orgasmo, mesmo quando há grande desejo de consegui-lo, o que pode ser uma ameaça à sua autoimagem como mulher²⁰. O mesmo ocorre em relação às histerectomias, que representam uma situação muito difícil, em termos psicológicos, porque, quando uma mulher sabe que não pode mais ter filhos, às vezes ela sente, inconscientemente, que perdeu uma parte de sua feminilidade.

Quando problemas na área genital provocam dúvidas sobre a masculinidade ou feminilidade do indivíduo, o funcionamento sexual pode ficar prejudicado, gerando mais dúvidas e iniciando outro círculo vicioso.

(b) Medo. Como vimos, os medos na área sexual são de vários tipos: medo da gravidez, de sentir dor, de não ser capaz de ter um bom desempenho, de ser comparado com parceiros sexuais anteriores, de ser rejeitado em suas investidas, de que o pênis seja pequeno ou grande demais, de perder o autocontrole, ou medo de intimidade. Cada um desses pode representar um fator inibidor, já que medo e amor (inclusive o amor sexual) são mutuamente excludentes.²¹

(c) Preferências sexuais diferentes. Às vezes, há diferenças na frequência com que marido e mulher desejam manter relações sexuais (um pode querer com mais frequência que o outro), na hora do dia em que estão mais dispostos para o ato (um pode querer de manhã, enquanto o outro prefere à noite) e nas práticas que consideram apropriadas para um casal (um pode querer sexo oral, por exemplo, enquanto o outro não quer; um gosta de experimentar posições variadas ou locais diferentes, mas o outro não). Muitas dessas diferenças são secundárias, mas podem criar sérios bloqueios na satisfação sexual.

(d) Culpa. Este é um dos bloqueios sexuais mais importantes. A culpa em relação a comportamentos sexuais do passado, atividades extraconjugais, tendências homossexuais, masturbação ou fantasias recorrentes pode criar problemas sexuais no casamento. Quando uma pessoa encontra satisfação sexual fora do lar, o sexo com o cônjuge pode ser menos satisfatório.

8. *Conflito matrimonial.* O sexo pode ser uma arma poderosa no casamento. Negar ou exigir sexo são formas que alguns casais utilizam para exercer autoridade e conseguir favores ou forçar o parceiro a tomar decisões. Às vezes, isso é discutido abertamente, mas, em geral, o sexo é usado como forma de reação passiva. “Estou muito cansada para fazer amor” ou “não estou me sentindo bem” podem ser maneiras de dizer “vou me vingar, negando sexo a você”.

9. *Causas mistas.* Entre os outros bloqueios à satisfação sexuais, encontram-se a depressão persistente, fadiga, crenças religiosas inibidoras, distrações provenientes de preocupações com a carreira ou as finanças da família e ainda a baixa autoestima. Uma mulher explicou que não queria manter relações com o marido, dizendo: “Meus seios são tão pequenos que me sinto assexuada”. Outras apresentam razões igualmente reveladoras: “Estou tão gorda que não consigo me realizar”; “não suporto o hálito dele”; “ele faz sexo de uma forma tão egoísta, que eu me sinto usada”; “minha mulher ridiculariza minha maneira de fazer amor [...] eu sou meio desajeitado”; “não consigo perdoar a traição dele”.²² Fica claro que os problemas sexuais podem ser causados por uma série de circunstâncias e ter uma profunda influência, tanto sobre os indivíduos quanto sobre o casamento.

O EFEITO DOS PROBLEMAS SEXUAIS NO CASAMENTO

Quando surgem problemas sexuais, alguns casais simplesmente desistem e não tentam resolver suas dificuldades, talvez por medo de discutir suas frustrações ou por acreditarem que as coisas não vão melhorar. Outros, desenvolvem sintomas físicos – dores de cabeça, dor abdominal, fadiga ou esgotamento emocional – que servem para encobrir o problema sexual e dar uma desculpa para a abstinência. Um número surpreendente de casais jovens não pratica sexo.²³ Isso pode ser muito difícil para um cônjuge que quer ter satisfação sexual.

As dificuldades sexuais no casamento podem ter vários efeitos importantes, além da inibição das relações sexuais:

1. *Incapacidade de realizar o ato.* Existem vários livros e relatórios de pesquisa que descrevem os sintomas e causas dos problemas sexuais mais comuns no casamento. Entre eles estão a disfunção orgástica (mais conhecida como frigidez, uma condição em que a mulher não pode, ou não quer, experimentar o prazer sexual completo, inclusive o orgasmo), o vaginismo (em que os músculos do canal vaginal se contraem, fechando a

entrada quando o homem tenta a penetração), a disfunção erétil (também conhecida como impotência, que é a incapacidade de o homem conseguir ou manter uma ereção), a ejaculação precoce (ejaculação do sêmen, com perda da ereção, imediatamente antes, durante ou logo após a inserção do pênis na vagina), a ejaculação retardada (o oposto da ejaculação precoce, que ocorre quando o pênis permanece ereto, mas a ejaculação não ocorre) e a dispareunia (relação dolorosa). Embora cada uma dessas situações possa ter uma base fisiológica, a causa também pode ser psicológica.

Esse é um outro exemplo do círculo vicioso que mencionamos anteriormente. Os bloqueios psicológicos à realização sexual geralmente vêm primeiro. Por causa desses temores e pensamentos, o sexo não é satisfatório. A percepção dessa insatisfação intensifica os temores e criam bloqueios psicológicos ainda mais fortes, o que, por sua vez, faz com que a satisfação sexual seja ainda mais improvável. Fica, então difícil separar as causas dos efeitos.

2. Diminuição da autoestima. Autoestima e capacidade sexual geralmente andam juntas, principalmente nos homens. Se a relação não for mutuamente satisfatória, marido e mulher podem começar a duvidar de sua competência sexual, dúvidas estas que algumas vezes são acentuadas pelas brincadeiras do parceiro. Por exemplo, se o homem não consegue manter uma ereção ou excitar sua esposa, é provável que ele perca a confiança em suas capacidades sexuais e como homem. Se sua esposa faz chacota com o fato, dizendo que ele pode estar perdendo a virilidade, isso pode ser um golpe ainda maior na sua autoestima, e seu desempenho sexual piora ainda mais.

3. Substituição. Quando o sexo no casamento não é satisfatório, marido e mulher geralmente procuram atividades substitutas. Entre elas estão a masturbação, o aumento das fantasias (que se tornam “a segunda melhor coisa” depois da verdadeira), ou o sexo extraconjugal. Os casos geralmente são resultantes de problemas sexuais no casamento, mas, em vez da realização esperada, geralmente provocam culpa, preocupações em manter a relação em segredo, e frustrações conjugais, sexuais e pessoais ainda maiores.

4. Deterioração do relacionamento. Os problemas sexuais podem provocar raiva, ressentimento, tensão interpessoal, impaciência e rompimento da comunicação. Seria simplista demais concluir que os problemas sexuais levam ao divórcio, mas é correto afirmar que as tensões sexuais, combinadas com outras pressões conjugais, contribuem para o rompimento dos casamentos. É difícil ter um casamento realmente bom quando há insatisfações e incompatibilidades sexuais.

5. Aumento da motivação. Alguns casais (infelizmente, bem menos do que gostaríamos) enfrentam seus problemas sexuais com a determinação de tornar o sexo melhor. Esses casais se mostram abertos a sugestões, não ficam jogando a culpa um no outro e estão dispostos a se empenhar para resolver os problemas, o que faz com que, invariavelmente, experimentem melhora, tanto na vida sexual, quanto no casamento como um todo. É com esse tipo de pessoa que os conselheiros mais gostam de trabalhar.

O ACONSELHAMENTO DOS PROBLEMAS SEXUAIS NO CASAMENTO

Um conselheiro pode se sentir embaraçado e ansioso ao conversar com os outros a respeito de detalhes de suas vidas sexuais. Embora a Bíblia fale abertamente sobre sexo, os conselheiros às vezes acham que o aconselhamento sexual é espiritualmente impróprio, que

invade a privacidade do aconselhando, ou que pode estimular a sexualidade do próprio conselheiro de uma forma inadequada.

A insegurança do conselheiro pode se disfarçar de várias maneiras.²⁴ Alguns ignoram o assunto e evitam qualquer menção a sexo. Outros, se esquivam com comentários do tipo: “Acho que você não tem nenhum problema sexual, não é?” A resposta, como era de se esperar, geralmente é “não”, e o conselheiro passa rapidamente para assuntos menos inquietantes. Outros conselheiros falam sobre sexo de uma forma distante, num nível intelectual ou teológico, que mantém a conversa emocionalmente neutra e vaga. Há ainda os que fazem um monte de perguntas específicas, que podem até excitar o conselheiro, mas não ajudam em nada os aconselhados. Outros, afirmam que os problemas sexuais são todos psicológicos e, rapidamente, passam para algum suposto problema real, evitando abordar os sintomas sexuais. Todas essas táticas são usadas para evitar o assunto. Para ajudar realmente o aconselhando, devemos procurar evitar essas táticas e o conselheiro precisa estar bem com sua própria sexualidade. Se você prefere não falar sobre questões sexuais, é perfeitamente aceitável (e até preferível) encaminhar os aconselhados a outro conselheiro.

Para os que desejam aconselhar pessoas nessa área, é importante estar atento para as sutis implicações sexuais que às vezes ocorrem neste tipo de aconselhamento. Quando o sexo é discutido abertamente, e em detalhes, tanto o conselheiro quanto o aconselhando podem ficar sexualmente excitados. Em alguns casos, isso é complicado pela curiosidade sexual do conselheiro, pelo comportamento sedutor do aconselhando, ou por uma atração sexual que às vezes é mútua. O conselheiro precisa estar sempre alerta quanto a isso. Não há nenhuma probabilidade do aconselhamento ser eficiente se houver envolvimento erótico com o aconselhando. Dar vazão aos próprios impulsos sexuais durante o aconselhamento é errado, tanto em termos de conduta moral, quanto de terapia.

O conselheiro deve manter uma certa distância interpessoal dos aconselhados que se mostram sedutores ou sexualmente excitantes. Se você sentir atração por um aconselhando, pode ser uma boa ideia discutir o assunto com outro conselheiro. Se o aconselhando é uma pessoa sedutora, isso deve ser comentado no aconselhamento e discutido sem rodeios. Pergunte a si mesmo se o comportamento de seu aconselhando pode lhe dizer alguma coisa sobre o modo como ele, ou ela, se relaciona com seu cônjuge e com outras pessoas, fora do casamento.

Outras orientações úteis no aconselhamento são:

1. *Ouçã de maneira compreensiva e receptiva.* Não é fácil para os aconselhados falar sobre seus problemas e fracassos na área sexual. Esses relatos podem vir acompanhados de sensações de constrangimento, vergonha, culpa e ansiedade, e um conselheiro sensível irá ajudar muito se tiver uma atitude compreensiva. Incentive, gentilmente, o indivíduo, ou casal, a falar abertamente, elogie quando isso acontecer e diga (se lhe parecer conveniente) que é comum as pessoas terem dificuldade de falar sobre questões sexuais. Lembre-se de que os aconselhados costumam discutir seus problemas de maneira mais franca e aberta quando percebem que o conselheiro está relaxado, se mostra receptivo, não está sem jeito nem constrangido e tem o desejo sincero de compreender e ajudar.

Ao discutir questões sexuais, lembre-se de que um dos motivos do aconselhando ficar sem jeito e constrangido pode ser sua dificuldade em encontrar palavras para descrever os órgãos genitais e as atividades sexuais. Seu aconselhando pode preferir termos afetuosos e até

gírias, que são difíceis de dizer na presença de um conselheiro, principalmente um cristão.²⁵ Você deve aceitar o uso desse tipo de linguagem, mas, de modo geral, procure empregar a terminologia correta (por exemplo, pênis, vagina, ato sexual, masturbação), sempre se certificando de que o aconselhando sabe do que você está falando. É sempre bom reconhecer que há momentos em que é necessário usar termos mais familiares ao aconselhando. Por exemplo, tecnicamente é correto perguntar: “Você tem problemas de ejaculação precoce?”, mas pode ser mais claro perguntar: “Você termina muito rápido?”.

2. Procure se informar. É mais fácil ajudar quando compreendemos a natureza do problema. Você pode não querer fazer todas as perguntas sugeridas abaixo, mas elas são exemplos do tipo de informação que pode ajudá-lo a descobrir as causas do problema e a elaborar abordagens que possam levar à sua solução. Em alguns casos, o simples fato de responder a algumas perguntas já ajuda os aconselhados.

- Quais são os problemas sexuais que o casal está enfrentando? Estimule-os a serem específicos e honestos.
- O que eles esperavam do sexo quando se casaram, e no que se sentiram desapontados?
- Qual é a opinião deles sobre sexo oral, masturbação, frequência das relações ou variações nas posições e locais para a prática do sexo?
- Quem toma a iniciativa nas relações sexuais, e como isso é feito?
- Como eles se comunicam a respeito de sexo?
- Onde e como eles obtiveram as primeiras informações sobre sexo?
- Quais são suas atitudes em relação ao sexo atualmente?
- O que eles acham que pode estar causando seus problemas sexuais?
- Fora o sexo, como vai o relacionamento do casal?
- Quais são as tensões que o casal está enfrentando ultimamente?

É melhor que tanto o marido quanto a mulher participem do aconselhamento, embora isso nem sempre seja possível. Muitos conselheiros preferem atender o casal, ao invés de um de cada vez, pois isso permite verificar uma série de detalhes: Eles respondem às perguntas da mesma maneira? Um dos cônjuges condena, domina ou humilha o outro? Entrevistas periódicas com cada um separadamente podem fornecer mais informações.

A medida que as informações forem sendo coletadas, você irá formando uma ideia sobre as causas do problema, e uma averiguação posterior nessas áreas fornecerá mais dados e ajudará a comprovar ou descartar suas hipóteses, que, mais tarde, podem ser discutidas com os aconselhados.

3. Recomende um exame médico. Embora muitos (talvez a maioria) dos problemas sexuais tenham causas psicológicas, não se deve desprezar a possibilidade de uma disfunção fisiológica. Por esta razão, casais com problemas sexuais devem ser convencidos a se submeterem a um exame médico. Se houver problemas físicos, o conselheiro pode trabalhar em cooperação com um médico para ajudar os aconselhados.

4. Forneça informações precisas. Embora dar informações possa não ser a única, nem a melhor solução para um problema sexual, geralmente é uma parte muito importante. As informações podem ser de vários tipos. O conselheiro pode, por exemplo:

- Responder às perguntas com informações fatuais. Isso se baseia na hipótese discutível de que os aconselhados sabem o que perguntar.
- Explicar detalhes da fisiologia e as técnicas aplicáveis nas preliminares e no ato. Essas mini-palestras podem ser úteis, mas geralmente são difíceis de serem lembradas pelos aconselhados.
- Indicar livros ou artigos úteis para os aconselhados lerem em casa e discutirem mais tarde.²⁶
- Incentivar os aconselhados a ouvirem fitas cassete com palestras sobre sexo no casamento.
- Ensinar aos casais exercícios sexuais para serem feitos em casa. A ejaculação precoce, por exemplo, pode ser tratada com bastante sucesso quando o casal aprende a usar a técnica da compressão, em que a mulher manipula o pênis do marido de uma forma que permite o controle da ejaculação. A descrição dessas técnicas está fora do escopo deste livro, mas os conselheiros podem obter facilmente informações detalhadas a respeito do assunto.²⁷
- Dar informações sobre o que a Bíblia ensina a respeito do sexo e da satisfação sexual.

Sempre que fornecer informações, dê um tempo para que os aconselhados façam perguntas ou esclareçam o que você acabou de dizer. Dê exemplos práticos de como a informação pode ser usada para melhorar o relacionamento sexual do casal.

5. *Trate de problemas correlatos.* Como já dissemos, vários aspectos podem impedir a satisfação sexual: bloqueios psicológicos (tais como, medos, constrangimentos, culpa e raiva); conflitos conjugais (inclusive disputas pelo poder, desentendimentos e falta de comunicação); atitudes inibidoras e lembranças de experiências sexuais do passado; sentimentos de culpa por pensamentos e ações do passado ou do presente; crenças de que o sexo é algo ruim, sujo ou impróprio para um cristão; expectativas sexuais exageradas; e muitos outros. Quando problemas como esses estão presentes, o conselheiro precisa fazer mais do que apenas fornecer informações fatuais.

Deve-se encorajar o aconselhado a descrever o problema completamente e, se possível, discutir suas origens. É necessário também elaborar estratégias que envolvam ações práticas que os aconselhados possam executar para resolver os problemas, com a orientação e o estímulo do conselheiro. Haverá casos em que os aconselhados terão que ser confrontados com pecados sexuais do passado para experimentar a libertação de saber que os pecados são perdoados quando os confessamos ao nosso amoroso Salvador. Quando o conflito conjugal é evidente, o conselheiro deve ter o cuidado de não tomar partido, e sim aplicar os princípios apresentados no capítulo sobre aconselhamento matrimonial.²⁸ Quando esses problemas são resolvidos, as relações sexuais geralmente melhoram.

6. *Esteja atento para a necessidade de fazer um encaminhamento.* O aconselhamento sexual e o tratamento da disfunção sexual fazem parte de um ramo altamente especializado para o qual alguns profissionais são especificamente treinados. O encaminhamento a um desses especialistas é recomendado quando os aconselhados não respondem ao aconselhamento, quando os problemas e insatisfações sexuais continuam a ocorrer, quando há aspectos médicos envolvidos, quando o aconselhado tenta seduzir o conselheiro, ou quando parece ser necessário um longo período de treinamento e exercícios sexuais. Essa atitude

não é um atestado de incompetência do conselheiro, mas sim o reconhecimento da necessidade de um tratamento mais especializado.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS SEXUAIS NO CASAMENTO

A atitude das pessoas em relação ao sexo está mudando. O relacionamento sexual fora do casamento já não é mais considerado imoral por muitas pessoas na sociedade (talvez a maioria). Hoje em dia, é comum as pessoas serem guiadas pela premissa de que “temos todo o direito de satisfazer plenamente todos os nossos desejos e, além do mais, somos tão impotentes diante das concupiscências da carne que é tolice – e até erro – achar que devemos resistir à tentação.”²⁹ A atriz Shirley MacLaine disse uma vez a um entrevistador que o sexo limitado a um parceiro dentro do casamento não é uma função “natural”. Essa observação levou um autor a responder que é ainda mais antinatural que “homens e mulheres sejam governados por suas paixões. O sexo é um escravo maravilhoso, mas um senhor terrível”.³⁰

Como podemos ensinar as pessoas a verem o sexo como um relacionamento monogâmico que é, ao mesmo tempo, gratificante e coerente com os padrões morais da Bíblia, desde que restrito ao casamento?³¹

1. *Educação sexual.* Como a desinformação é a base de muitos problemas sexuais, podemos concluir que dar informações precisas pode ser muito útil na prevenção das dificuldades sexuais. Essas informações estão distribuídas em quatro áreas: o que a Bíblia ensina sobre o sexo, fatos fundamentais sobre a fisiologia masculina e feminina, técnicas de relação sexual, e ensinamentos sobre atitudes sexuais saudáveis.

O ideal é que essas informações sejam dadas pelos pais, em casa, bem antes dos filhos começarem a pensar em casamento. No entanto, todo mundo sabe que muitas pessoas não recebem educação sexual em casa. Assim sendo, a igreja pode incentivar e ensinar os pais a darem educação sexual, podendo também fornecer essas informações diretamente aos jovens (Neste caso, é melhor obter primeiro a permissão dos pais). As reuniões da igreja, inclusive as reuniões de mocidade, as discussões em pequenos grupos com uso de material impresso³² e os sermões pregados do púlpito são ótimas oportunidades de ensinar pontos de vista saudáveis e bíblicos a respeito da sexualidade humana.

2. *Orientação moral.* A Educação sexual geralmente se concentra na fisiologia e nos aspectos objetivos da sexualidade, mas isso não é o bastante. Muitas pessoas se veem diante de escolhas morais entre o certo e o errado e muitas vezes não recebem ajuda da igreja. Como as pessoas tomam decisões a respeito de controle da natalidade, inseminação artificial, barrigas de aluguel, limites de comportamento bíblicamente aceitáveis para homens e mulheres solteiros, e até sobre assistir ou não certos filmes e peças com conteúdo sexual? Na maioria das vezes, parece que nossas discussões teológicas a respeito desses assuntos ficam confinadas às salas de aula e aos livros eruditos, e nunca descem para ajudar as pessoas sentadas nos bancos da igreja. A ética, inclusive na área sexual, precisa ser colocada em termos práticos e discutida nas igrejas *antes* que o comportamento imoral ocorra, e não depois.³³

3. *Aconselhamento pré-nupcial.* Abordar questões sexuais no aconselhamento pré-nupcial é uma boa forma de ajudar as pessoas a entenderem melhor a fisiologia ou as

técnicas do relacionamento sexual, contribuir para que tenham expectativas mais realistas sobre o sexo no casamento e diminuir a probabilidade de surgimento de problemas sexuais, principalmente no início da vida a dois. Quando se estabelece uma boa relação de aconselhamento com o casal, antes do casamento, existe uma probabilidade maior de que eles retornem mais tarde, se surgir algum problema. Isso ocorre, principalmente, quando o conselheiro sugere que o casal participe de sessões de acompanhamento, depois do casamento. A probabilidade de surgimento de dificuldades graves diminui bastante quando os problemas ou frustrações sexuais são discutidos logo no início, antes que se tornem mais complicados.³⁴

4. Comunicação. Quando as pessoas se comunicam mal, de um modo geral, é provável que a comunicação sexual também seja ruim. Ensinar as pessoas, principalmente os casais, a se comunicarem melhor é uma das formas de evitar problemas sexuais.

Algumas pessoas se sentem constrangidas de falar sobre sexo, até mesmo com seus cônjuges. Para melhorar a comunicação, incentive o casal a conversar sobre seus sentimentos e pontos de vista em relação ao sexo. O homem não nasce sabendo como estimular uma mulher, e o mesmo acontece com as mulheres em relação aos homens. Por isso, é bom que marido e mulher digam um ao outro o que os excita. A comunicação deve ser franca, carinhosa e incluir, tanto aspectos verbais, quanto não verbais. Pegar a mão do cônjuge e mostrar-lhe como fazer a estimulação pode ser uma excelente técnica de comunicação.

Escrevendo sob o ponto de vista da mulher, uma autora comentou que “é impressionante como nós, mulheres, ficamos silenciosas a respeito de algo tão importante como o ato sexual no casamento. Nós *desejamos* em silêncio, ou *sofremos em silêncio*, ou *esperamos* que, desta vez, tudo vai ser diferente, que desta vez ele vai pensar em fazer exatamente aquilo que queremos que ele faça. Por que, simplesmente, não dizemos a ele?”³⁵ Por que, simplesmente, não mostrar a ele? Por que não reconhecer também que os homens precisam se comunicar tanto quanto as mulheres? Quando um casal é incentivado a se comunicar dessa forma, muitos problemas sexuais futuros são evitados.

5. Esforço e higiene. Sexo de qualidade, assim como um casamento de qualidade, requer tempo, esforço e vontade de cooperar para tornar as coisas melhores. Para tornar o sexo satisfatório e evitar os problemas sexuais graves, o casal precisa estar sempre procurando formas de melhorar seu relacionamento. Isso pode requerer a leitura de livros sobre sexo e a experimentação de novas posições, além de pensar sempre: “Vou procurar me manter o mais atraente possível, tão asseado e, pelo menos, tão preocupado com o bem estar do meu cônjuge quanto no início do casamento”.

Pessoas casadas que se tornam relaxadas com a higiene pessoal, com o controle do peso e com a aparência física, vão acabar tendo cada vez menos prazer no sexo, à medida que envelhecem. Uma mulher que, quando jovem, gostava de fazer sexo com seu marido bem barbeado, e recém-saído do banho, já não vai ter o mesmo prazer se seu marido de meia-idade for descuidado com a aparência, não se mostrar muito disposto a tomar um banho antes de fazer sexo e não quiser se barbear nos finais de semana. A higiene pessoal e o empenho em melhorar o sexo são boas medidas preventivas.

6. Encontros de casais. Nos últimos anos, vários programas de apoio e encontros de casais têm sido desenvolvidos com o propósito de melhorar as relações conjugais (inclusive no aspecto sexual) e evitar o aparecimento de problemas matrimoniais. Antes de recomendar

qualquer um desses trabalhos a um casal, procure descobrir quais as posições morais e teológicas dos organizadores e palestrantes. Embora muitos desses programas sejam baseados em valores humanistas, outros têm orientação cristã e podem ser recomendados. Os conselheiros e líderes das igrejas podem, como alternativa, elaborar seus próprios programas de aperfeiçoamento e apoio matrimonial. Muitas vezes, há especialistas dentro da própria comunidade que podem ajudar a desenvolver esse trabalho.¹⁰

CONCLUSÕES SOBRE O SEXO NO CASAMENTO

Há muitos anos, tive um colega de magistério que achava que aconselhamento sexual era algo impróprio para pastores e que devia ser evitado pelos conselheiros cristãos. Meu amigo conhecia muito bem os perigos de um envolvimento erótico entre conselheiro e aconselhando, mas o que ele não conseguia ver é que o sexo envolve muito mais que o simples prazer egoísta, narcisista e hedonista entre dois indivíduos.

A satisfação sexual não é só o plano de Deus para a vida dos casados, mas também ensina muito a respeito da intimidade e proximidade com ele. Na opinião de dois terapeutas sexuais cristãos: “O paralelo teológico e psicológico entre a entrega sexual, como no alívio orgástico, e a aceitação da nossa dependência de Deus é bastante evidente. Aparentemente, o ato sexual é a melhor e mais sublime forma de antefrui o prazer do céu (quando superarmos a separação e atingiremos a unidade) e Deus quer que experimentemos a agradável sensação desta unidade celestial.”³¹

Outros autores têm ressaltado a ligação entre sexualidade e espiritualidade. Richard Foster, por exemplo, escreveu que uma das “verdadeiras tragédias da história cristã foi o divórcio entre sexualidade e espiritualidade.”³⁸ Tim Stafford concordaria com essa opinião. Discutindo problemas matrimoniais, ele escreve que os casais “que compartilham o mesmo chamado espiritual inevitavelmente acabam valorizando um ao outro como mais do que simples parceiros sexuais – e essa valorização pode ajudá-los a se tornar melhores parceiros sexuais”.³⁹

Ao ajudar os casais a resolverem seus problemas sexuais, não precisamos deixar de lado a espiritualidade, nem defender o hedonismo egocêntrico. Quando estamos envolvidos nessa atividade, simplesmente procuramos ajudar marido e mulher a se relacionarem melhor um com o outro, a experimentarem a proximidade que Deus planejou para o casal e a se libertarem de bloqueios sexuais, para que possam amar melhor a Deus e servir aos outros de modo mais eficaz.

NOTAS

1. William H. Masters e Virginia E. Johnson, *Human Sexual Inadequacy* (Boston: Little, Brown, 1970).
2. Gn 1.27-28; 2.24-25.
3. Gn 4.1.
4. Veja, por exemplo, Ct 7.1-10.

5. Pv 5.18-19.
6. 1Co 7.2-5.
7. Mt 19.4-6; 1Co 7.1-9; 1Ts 4.1-8.
8. 1Ts 4.1-8; 2Tm 2.22.
9. Pv 5.1-11, 20, 23; 6.23-33; 7.5-27.
10. Charlie Shedd e Martha Shedd, *Celebration in the Bedroom* (Waco, Tex.: Word, 1979), 11.
11. Richard Foster, *Money, Sex and Power* (New York: Harper & Row, 1985), 138-39.
12. Citado em Eugene Kennedy, *Sexual Counseling* (New York: Seabury, 1977), 21. Para uma interessante lista destes conceitos errados, veja Barbara E. Bess, "Those Silly But Sometimes Very Serious Misconceptions Men and Women Have about Each Other's Sexuality", *Bottom Line Personal* 8 (30 Março 1987): 11-12.
13. Veja o capítulo 2 de Clifford Penner e Joyce Penner, *The Gift of Sex: A Christian Guide to Sexual Fulfillment* (Waco, Tex.: Word, 1991).
14. Shirley Zussman, "What's Changed in the Sex-Therapy Field?" *Bottom Line Personal* 6 (15 Maio 1985): 11-12. A inibição do desejo sexual é descrita num artigo de David Gelman, "Not Tonight, Dear", *Newsweek*, 26 Outubro 1987, 64-66.
15. Karl Albrecht, *Stress and the Manager* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979).
16. C. B. Dhabuwala, A. Kumar e J. M. Pierce, "Myocardial Infarction and Its Influence on Male Sexual Function", *Archives of Sexual Behavior* 15 (1986): 499-504.
17. Herbert J. Miles, *Sexual Happiness in Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).
18. Num estudo feito com mil mulheres casadas fisicamente sadias, mas que tinham medo do intercuro sexual, quase a metade atribuiu sua abstinência a uma ou mais destas três causas. Relatado em James L. McCary, *McCarys Human Sexuality*, 3rd ed. (New York: Van Nostrand, 1978), 326.
19. Para uma breve contestação desta ideia, veja Stanley J. Grenz, "What Is Sex For?" *Christianity Today* 31 (12 Junho 1987):22-13.
20. Esta e outras disfunções sexuais são discutidas em "Diagnosis and Treatment of Sexual Dysfunction – Part I: An Interview with Clifford and Joyce Penner". *Christian Journal of Psychology and Counseling* 2 (1987): 1-5.
21. 1Jo 4.18.
22. Estas citações foram tiradas de Ernie Zimbelman, *Human Sexuality and Evangelical Christians* (Lanham, Md.: University Press of America, 1985), 243.
23. O estudo mais completo sobre esta questão foi realizado em 1964. Naquela época, geralmente o sexo era evitado, por causa dos temores e atitudes da esposa. Pode ser que, atualmente, isto não esteja mais ocorrendo. Veja J. A. Blazer. "Married Virgins – A Study of Unconsummated Marriages", *Journal of Marriage and Family* 26 (1964): 213-14.
24. Estes disfarces são discutidos mais detalhadamente por Kenneth Byrne, "Sexual Dysfunctioning". In: *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, eds. Robert J. Wicks, Richard D. Parsons e Donald Capps (New York: Paulist Press, 1985), 520-38; veja também J. Edelwich, *Sexual Dilemmas for the Helping Professional* (New York: Brunner/Mazel, 1982); and Michele Bograd, "Behind the Mask: Sexuality in the Therapeutic Relationship", *Family Therapy Networker* 12 (March-April 1988): 31-34.
25. Kevin Leman discute isso num capítulo instigante e engraçado que cita os nomes dados ao pênis. O título do capítulo é "Ying-Yangs, Weenies, Tallywackers, and 'The Thing'"; veja Leman, *Sex Begins in the Kitchen* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1981).
26. Recomendo, principalmente, os de Cliff e Joyce Penner, *The Gift of Sex*; e Ed e Gaye Wheat, *Intended for Pleasure*, ed. rev. (Old Tappan, N.J.: Revell, 1981).
27. Recomendo o livro de F. Philip Rice, *Sexual Problems in Marriage: Help from a Christian Counselor* (Philadelphia: Westminster Press, 1978).
28. Capítulo 27; veja também G. Weeks e L. Hof, *Integrating Sex and Marital Therapy: A Clinical Guide* (New York: Brunner/Mazel, 1987).
29. Esta atitude é questionada por Norman Podhoretz, "What Ever Happened to Self Restraint", *Bottom*

- Line Personal* 8 (15 Maio 1987): 1-2.
30. Michael Braun e George Alan Rekers, *The Christian in a Age of Sexual Eclipse* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1981), 26.
 31. Um conhecido livro secular abordou esta questão; veja Dagmar O'Connor, *How to Make Love to the Same Person for the Rest of Your Life – and Still Love It* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 198).
 32. As denominações geralmente produzem materiais adequados.
 33. Para um ponto de vista secular sobre uma questão ética, veja Joseph Lederer, "Birth-Control Decisions: Hidden Factors in Contraceptive Choices", *Psychology Today* 17 (June 1983): 32-38; veja também dois livros de Lewis Smedes, *Mere Morality* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1983) e *Choices: Making Right Decisions in a Complex World* (New York: Harper & Row, 1987).
 34. Questões relativas ao aconselhamento pré-nupcial serão abordadas mais detalhadamente no capítulo 26.
 35. Wheat e Wheat, *Intended for Pleasure*.
 36. As vezes é melhor organizar pequenos grupos para discutir passagens relevantes da Bíblia ou de livros recomendados. Uma boa sugestão é Mike Mason, *The Mystery of Marriage* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1985). Para uma excelente discussão sobre a atuação da igreja no fortalecimento da família e do casamento, veja Charles M. Sell, *Family Ministry* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981).
 37. James R. David e Francis C. Duda, "Christian Perspectives on Treatment of Sexual Dysfunction", *Journal of Psychology and Theology* 5 (Fall 1977): 332-36.
 38. Foster, *Money, Sex and Power*, 91; veja também Dwight Hervey Small, *Christian: Celebrate Your Sexuality* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1974); e Lewis B. Smedes, *Sex for Christians* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1976).
 39. Tim Stafford, "Great Sex: Reclaiming a Christian Sexual Ethic", *Christianity Today* 31 (2 Outubro 1987): 23-46.

Homossexualismo

Como se sente uma pessoa que luta contra seu homossexualismo? Aqui está a história de um estudante que enfrentou esse problema:

“O fato de eu me sentir mais atraído pelos homens do que pelas mulheres não foi opção minha. Se eu pudesse escolher, certamente gostaria de não ser uma pessoa que todos os outros caras consideram um anormal. Quando percebi que sentia desejo sexual por rapazes, e não por garotas, fiquei completamente desesperado. Eu tinha fantasias com homens o tempo todo. Lembro que já me masturbava aos oito anos, mas naquela época minhas fantasias não eram especificamente sexuais. As fantasias só começaram na puberdade. Eu me masturbava quase todo dia, às vezes mais de uma vez ao dia, e todas as vezes eu só pensava em garotos, nunca em meninas. Quando tentava pensar em garotas, enquanto me masturbava, a coisa não funcionava.

“Tive que enfrentar isso sozinho. Nunca contei a ninguém sobre minha “identidade sexual” porque tinha muito medo de ser rejeitado. Ainda me lembro da rejeição, lá pelos onze anos, quando todos os outros garotos me chamavam de “bicha” e “veado”. Naquela época, ninguém sabia nada da minha vida, e eu tremia só de pensar no que eles diriam se descobrissem a verdade. Durante todo o segundo grau e a maior parte da faculdade, mantive o meu segredo – e a minha dor – guardados comigo.

“Quando fui para a faculdade, me apaixonei por um cara. Ele não era homossexual, e eu tive que guardar segredo para ele não descobrir. Fomos colegas de quarto por três anos, e ele nunca soube de nada até pouco antes da formatura. O mais duro pra mim nessa situação toda, fora a dor terrível de saber que ele não podia retribuir o meu amor, foi perceber que não era só meu sexo que era *gay*; era como se eu fosse pervertido até o mais íntimo do meu ser.

“Eu sou cristão desde os sete anos, e já tinha pedido a Deus para levar meu homossexualismo embora muitas vezes. Mas ele nunca me atendeu. Chegou uma hora em que ficou difícil reconciliar minha forte atração por outros homens com o fato de que a Bíblia afirma que o homossexualismo é errado. Foi nessa época que eu comecei a experimentar um pouco a vida na comunidade *gay* da cidade. Passei a frequentar livrarias *gays* e a fazer telefonemas para uma linha quente homossexual. Esses lugares estavam cheios de promessas de satisfação e realização. Comecei então a levar uma vida dupla. Eu estava liderando um grupo de estudo bíblico no campus e estava muito envolvido no ministério com os alunos, mas, de vez em quando, eu ia até aquela livraria no centro da cidade. Sempre me sentia culpado e sujo quando saía, mas isso não me impedia de voltar lá. A promessa de realização era forte demais!

“Finalmente, contei a uma pessoa sobre a minha luta. Ela foi muito compreensiva e não me rejeitou. Depois de algum tempo, consegui até contar para o meu companheiro de quarto. Isso não fez com que eu parasse de ir às livrarias de uma hora para a outra, mas foi o primeiro passo no processo de cura. Eu já não podia mais lidar com aquilo sozinho.”

“Desde então, Deus tem colocado algumas pessoas maravilhosas no meu caminho, e elas têm me dado força para não cair em tentação. Alguns desses amigos também lutam contra impulsos homossexuais, mas depositamos nossa confiança na vitória de Cristo sobre o pecado para nos dar poder sobre o pecado do homossexualismo. Foi preciso que algumas pessoas tivessem compaixão e carinho para ouvir meus problemas e me ajudar a compreendê-los. Não sei quando a tentação de me envolver em atos homossexuais irá embora nem mesmo se ela irá, mas não carrego mais o fardo de achar que estou desamparado e que não há como vencer essas tentações. Minha identidade está em Cristo, e não nas minhas tentações.”

Há algumas décadas atrás, o homossexualismo raramente era mencionado entre pessoas educadas. Visto como algo pecaminoso, doentio ou ilegal, ele era ignorado pela maioria dos heterossexuais (inclusive os membros das igrejas), tratado por psiquiatras (que o consideravam um desvio sexual) e escondido por talvez milhões de pessoas, que queriam impedir que suas tendências homossexuais fossem descobertas.

Mas as coisas começaram a mudar. Quarenta anos atrás, o pesquisador Alfred Kinsey estimou que 4 por cento da população americana era homossexual¹ e que 37 por cento da população masculina tinha participado de pelo menos um ato homossexual. Em 1954, um relatório sobre homossexualismo, patrocinado pelo governo, sacudiu a Inglaterra e, em pouco tempo, o homossexualismo tinha se transformado num assunto de governo e num dos temas de debate da mídia. Um grande número de homossexuais, que antes mantinham sua orientação sexual em segredo, saiu do “armário” para declarar sua homossexualidade, para formar organizações *gays* e para exigir que o governo, a sociedade e a mídia parassem de perseguir os homossexuais. A Associação Psiquiátrica Americana decidiu por votação tirar o homossexualismo de seu manual de distúrbios mentais, concluindo que ele só é um distúrbio quando perturba, subjetivamente, um determinado indivíduo.

Com a explosão da epidemia de AIDS, o homossexualismo ficou ainda mais em evidência. A controvérsia em torno do homossexualismo logo tomou conta de todos os segmentos da sociedade: os militares, as eleições, o governo, os tribunais, as escolas, os esportes, a ciência, as entidades de classe, o mundo do entretenimento, os negócios, a indústria, a mídia e, é

claro, a igreja. Várias denominações continuam tendo debates acalorados em torno da ordenação de homossexuais. Uma rede de igrejas *gays* foi estabelecida e formou-se uma organização de homossexuais evangélicos, cada dia mais forte e influente.² Nos últimos anos, tem havido uma verdadeira enxurrada de artigos e livros sobre homossexualismo, escritos por cristãos e não cristãos.³

No entanto, há cristãos que ainda tentam ignorar o homossexualismo. Alguns fazem comentários insensíveis e sem fundamento a respeito dos homossexuais, outros despejam sobre eles toda a sua raiva e julgamento, enquanto outros parecem querer fazer do “homossexualismo cristão” um modo de vida legítimo e aprovado por Deus. Muitos crentes, talvez a maioria, não têm opinião formada.

Não é difícil entender essa incerteza. O homossexualismo não é fácil de definir e suas causas ainda são controversas. Existem muitas suposições infundadas, mas amplamente aceitas, sobre as características dos homossexuais e, ao que parece, a mudança é difícil mesmo com aconselhamento. “O espantoso nisso tudo é que, mesmo depois de anos de pesquisa, continuamos praticamente sem saber por que algumas pessoas se tornam heterossexuais e outras não” – escrevem os autores de um texto recente de psicologia. “Podemos descartar, hoje em dia, algumas teorias que antes eram populares, [...] mas não temos nenhuma forma confiável de prever, a partir do conhecimento sobre seu relacionamento com os pais, suas experiências sexuais na infância e etc., se a pessoa se sentirá atraída por alguém de seu próprio sexo, ou do sexo oposto. Mas numa coisa a maioria dos pesquisadores concorda: a orientação sexual não parece ser escolhida intencionalmente, nem tampouco é fácil de mudar.”⁴ Existe ainda um fator que complica essa situação: o medo, tão difundido na sociedade e muitas vezes dentro da igreja. Muitas pessoas parecem ter medo, tanto da influência dos *gays*, quanto da possibilidade de que elas mesmas tenham tendências homossexuais. Esse medo tem até nome: homofobia – medo dos homossexuais e do homossexualismo.

Por causa da controvérsia e confusão em torno deste tópico, é quase certo que alguns leitores discordarão dos parágrafos seguintes. No entanto, peço que o leitor se lembre de que este capítulo não foi escrito para defender nenhuma teoria em particular, nem estimular debates insensíveis. Meu objetivo foi resumir o que se sabe sobre homossexualismo, apontar as questões controversas e evitar a retórica inflamada, para que possamos entender e ajudar as pessoas com tendências homossexuais que nos procuram pedindo ajuda.

Acredito que a maioria de nós concorda com Robert Foster, quando ele diz:

Como essa questão já feriu muita gente, a primeira coisa que devemos fazer é levar uma palavra de compaixão e cura. Pessoas que apresentam orientação claramente homossexual, geralmente se sentem incompreendidas, estereotipadas, agredidas e rejeitadas. Os que acreditam que o homossexualismo é uma afronta direta às regras da Bíblia se sentem traídos por denominações que querem legalizar o homossexualismo dentro da igreja.

Existe ainda um terceiro grupo ferido pela batalha que se trava em torno do homossexualismo, hoje em dia. Refiro-me aos que se torturam a respeito de sua própria identidade sexual; que se sentem dilacerados por impulsos sexuais conflituosos e se perguntam se por acaso não são homossexuais latentes. Talvez este seja o grupo que mais sofre. Eles são lançados num mar de ambiguidade porque a igreja está

dividida. À direita, eles ouvem condenações veementes do homossexualismo, mas apesar de apreciarem a preocupação com a fidelidade bíblica, se sentem ofendidos pelo tom violento, ignorante e farisaico dos pronunciamentos. À esquerda, eles ouvem palavras de entusiástica aceitação do homossexualismo, mas apesar de apreciarem a compaixão pelos oprimidos, ficam atônitos com o modo como a Bíblia é manipulada para se ajustar a uma postura mais favorável.

Todos os que são envolvidos pelo caos cultural e eclesialístico em torno do homossexualismo precisam da nossa compaixão e compreensão.⁷

Em linhas gerais, o homossexualismo pode ser definido como uma atração erótica por pessoas do mesmo sexo.⁶ Embora o homossexualismo inclua pensamentos, sentimentos, fantasias e atos sexuais com parceiros do mesmo sexo, o termo geralmente não se aplica a pré-adolescentes, a indivíduos (geralmente jovens) que, por curiosidade, têm breve envolvimento erótico com alguém do mesmo sexo, e nem a pessoas que estão em prisões ou outros ambientes isolados, onde todos os indivíduos são de um mesmo sexo, e que assumem um comportamento homossexual temporário pela falta de parceiros do sexo oposto.

É importante fazer uma distinção entre *comportamento* homossexual (envolvimento, pelo menos eventual, em ações sexualmente estimulantes com outro indivíduo do mesmo sexo) e *tendência* homossexual (sentir atração sexual por indivíduos do mesmo sexo). Muitas pessoas que têm tendência homossexual jamais deixam transparecer sua preferência pelo mesmo sexo e nunca chegam a se envolver em comportamento homossexual com outros indivíduos. Os terapeutas se referem também aos homossexuais *latentes*. Essas pessoas são sexualmente excitadas por indivíduos do mesmo sexo, mas são incapazes de admitir para si mesmas que sua orientação sexual básica é homossexual. Não existe um tipo (ou tipos) de personalidade homossexual, e nem maneirismos homossexuais típicos. Existem homossexuais de todas as idades, em todas as profissões e vindos de todos os níveis sócio-econômicos. Os homossexuais podem ser do sexo masculino ou feminino (as mulheres normalmente são chamadas de lésbicas; não existe um termo correspondente para designar os homens), têm vários interesses, existem tanto dentro, quanto fora da igreja e, assim como os heterossexuais, não ficam pensando em sexo o tempo todo. Enquanto alguns homossexuais entram e saem de bares *gays*, “caçando” parceiros sexuais (apesar do medo da AIDS), uma quantidade ainda maior é composta de membros respeitados na sociedade, muitos até casados. Alguns falam abertamente de suas preferências sexuais, enquanto outros mantêm o segredo guardado a sete chaves. Embora muitos sejam solitários e inseguros, não podemos presumir que os homossexuais como um todo sejam mentalmente perturbados, socialmente incompetentes, ou até mais solitários que os heterossexuais. De fato, não podemos nem teorizar que os seres humanos se dividem em dois grupos: homossexuais e heterossexuais. O relatório Kinsey propunha uma escala de sete pontos na qual o zero representa uma pessoa exclusivamente heterossexual, o três é o ponto médio, e o seis representa uma pessoa com tendências e ações exclusivamente homossexuais. Os pesquisadores que elaboraram o relatório concluíram que poucas pessoas se encaixam nas posições zero e seis da escala.

Para ajudar os homossexuais, precisamos, em primeiro lugar, descartar os estereótipos e preconceitos nocivos que muitas vezes são impostos sobre um grupo de pessoas que se sentem atraídas por outras do mesmo sexo e que geralmente não optaram por ser assim.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O HOMOSSEXUALISMO

A Bíblia não diz muito sobre o homossexualismo. Ele é mencionado em apenas sete passagens e em cada uma delas a referência é relativamente breve.⁷ Obviamente, o homossexualismo nunca é aprovado, mas também não é destacado como um pecado pior que os outros.

Numa tentativa de esclarecer os ensinamentos bíblicos sobre o homossexualismo, vários autores cristãos têm escrito livros e artigos que, algumas vezes, chegam a conclusões conflitantes.⁸ Às vezes parece que muitos autores partem de uma opinião formada sobre o homossexualismo e depois interpretam as Escrituras para corroborar seus pontos de vista. Alguns, por exemplo, têm usado a Bíblia para apoiar a condenação sumária dos homossexuais⁹, enquanto outros procuram minimizar as implicações pecaminosas do homossexualismo e concluir que ele é uma condição que vem de Deus.¹⁰

O Antigo Testamento condena o homossexualismo, mas algumas pessoas argumentam que este ensino faz parte da lei, que foi posta de lado quando Cristo veio para morrer pelos nossos pecados. Porém, no Novo Testamento, existem três referências ao homossexualismo e, em duas delas, a palavra grega usada significa “coito com outros machos”.¹¹ O comportamento homossexual é condenado nessas passagens, juntamente com a idolatria, o roubo, a mentira, o homicídio e outros pecados.

A passagem de Romanos 1.26-27 é mais explícita em seu ensino sobre o homossexualismo. Algumas pessoas afirmam que essa passagem condena apenas os ex-heterossexuais que se tornaram homossexuais, mas essa interpretação se baseia em duas hipóteses extremamente discutíveis: (a) que as pessoas são atraídas pelo mesmo sexo por escolha própria, e (b) que os versículos não se aplicam aos que foram homossexuais a vida inteira. Outros afirmam que o escritor de Romanos não estava preocupado com o homossexualismo, e sim com a idolatria. Está claro que a passagem condena as pessoas que adoram qualquer outro que não seja Deus, mas Paulo não diz que só o homossexualismo idólatra é errado. Ao contrário, ele afirma que, quando as pessoas não ligam para Deus, ele permite que elas se envolvam em todo tipo de pecado, inclusive o homossexualismo escandaloso.

Sempre que a Bíblia menciona o homossexualismo, ela o faz de maneira negativa. Portanto, é evidente que os atos eróticos homossexuais são errados. Se a manifestação do homossexualismo é um pecado, o que podemos dizer sobre os pensamentos e sentimentos homossexuais? O que podemos dizer sobre as pessoas que têm fantasias e impulsos fundamentalmente homossexuais, mas os mantêm em segredo? O que podemos concluir sobre as pessoas, cristãos inclusive, que parecem levar uma vida normal, que têm um casamento heterossexual, mas que se sentem incomodadas por tendências homossexuais recorrentes que ameaçam sua masculinidade, ou feminilidade, e que podem acabar se manifestando de forma visível?

Ter tendências, sentimentos e desejos homossexuais não é condenado em nenhum lugar da Bíblia, mas quando a pessoa alimenta esses pensamentos e se deixa levar quase sempre por fantasias sexuais – sejam elas homossexuais ou heterossexuais – os pensamentos se transformam em luxúria, e luxúria é pecado. O cristão não deve se surpreender se for tentado – até Jesus foi tentado¹² – mas a Bíblia transmite uma mensagem de esperança. Ela mostra que é possível não ficar alimentando pensamentos pecaminosos e não ceder a tentações de qualquer espécie, inclusive as homossexuais.¹³

AS CAUSAS DO HOMOSSEXUALISMO

Apesar dos talvez milhares de estudos científicos sobre o homossexualismo, a verdade é que *não se identificou nenhum fator isolado que possa causar o homossexualismo*. Vários pesquisadores competentes investigaram se a orientação e o comportamento homossexual resultam de fatores hereditários ou outras influências biológicas. Alguns concluíram que “a evidência científica favorece a hipótese de que variáveis hormonais e neurológicas, atuando durante a gestação, são as principais causas da orientação sexual.”¹⁴ Entretanto, outros concluíram que “os hormônios pré-natais não determinam a orientação sexual de forma rígida.”¹⁵ Até mesmo médicos e biólogos chegaram à conclusão de que a “socialização pós-natal” tem maior probabilidade de influir na preferência sexual.¹⁶ Trocando em miúdos, não existem provas evidentes que sustentem a teoria de que o homossexualismo só é determinado por fatores físicos ou biológicos.

Porém, a maioria dos pesquisadores concorda que o homossexualismo “não é uma questão de escolha, assim como a língua materna também não é.” Segundo pesquisadores, a orientação sexual deveria ser analisada sob três aspectos: natureza, período crítico e criação. O aspecto da *natureza* diz respeito a fatores hormonais congênitos que podem influir, posteriormente, na orientação sexual. Em determinados *períodos críticos* da vida, principalmente nos primeiros anos da infância, experiências podem influenciar as preferências sexuais da pessoa no futuro. A orientação e o comportamento sexual recebem a influência da *criação*, que é o impacto que a família e o ambiente social exercem sobre o indivíduo. Numa linguagem mais formal, a heterossexualidade, a homossexualidade “e a bissexualidade têm causas pré-natais e pós-natais, que interagem durante períodos críticos do desenvolvimento para criar uma situação sexo-erótica duradoura, ou mesmo imutável.”¹⁷

Chegamos então à conclusão de que o homossexualismo pode ter várias causas. Alguns dados inconclusivos sugerem que influências biológicas, atuando antes do nascimento, podem ter algum papel no desenvolvimento da orientação sexual futura, mas existem evidências ainda maiores de que as preferências e os comportamentos homossexuais são determinados pelo desenvolvimento psicológico e o aprendizado social. Há várias teorias que descrevem o modo como o homossexualismo é adquirido.

1. *Relacionamento entre pais e filhos*. As teorias psicanalíticas receberam ampla aceitação e têm sido bastante estudadas.¹⁸ Baseados no conceito freudiano de que o homossexualismo é gerado pela repressão do desenvolvimento sexual, os autores psicanalíticos concluíram que os homossexuais masculinos geralmente são criados por famílias em que o pai é fraco, passivo e ineficaz, enquanto a mãe é dominadora. Essa mãe, sutilmente, ensina o filho a ser passivo e dedicado a ela. Ele não tem nenhum exemplo masculino forte em que se espelhar, e logo descobre que é menos competente que seus pares no relacionamento com as garotas. Por causa disso, o filho perde a confiança em sua masculinidade e passa a temer os pensamentos de intimidade com as mulheres. As filhas criadas nesse tipo de família percebem o pai como alguém que as hostiliza e rejeita e, portanto, têm pouca oportunidade de se relacionar com homens. Elas se relacionam melhor com mulheres.

Uma variante dessa teoria, mais instigante e talvez mais plausível, foi apresentada pela autora cristã Elizabeth R. Moberly. Sua pesquisa sugere que o homossexualismo não resulta de um relacionamento problemático com o progenitor do sexo oposto, mas sim de um defeito nas

relações com o progenitor do mesmo sexo. No desenvolvimento normal, as necessidades “de amor, dependência e identificação com o progenitor do mesmo sexo são atendidas através da ligação que a criança estabelece com ele”, escreve Moberly. Se esse relacionamento não existe, ou é interrompido, o indivíduo tenta inconscientemente restaurar a ligação. A pessoa que se torna homossexual sente a necessidade de compensar “déficits anteriores no relacionamento pai-filho. A necessidade permanente de receber amor de indivíduos do mesmo sexo é proveniente da carência afetiva gerada na infância pela falta de amor do progenitor do mesmo sexo, e com ela deve ser correlacionada.”¹⁹ Um modo de reparar esse déficit, de suprir necessidades não satisfeitas, e de tratar eficazmente os homossexuais é “construir um bom relacionamento não sexual com um indivíduo do mesmo sexo.”²⁰ Segundo este ponto de vista, a melhor maneira de ajudar os homossexuais é através do aconselhamento com um profissional do mesmo sexo, que demonstre atenção e seja heterossexual.

Embora muitos homossexuais tenham experimentado rompimentos na relação pai-filho, outros não passaram por isso. Nem todas as crianças de uma mesma família se tornam homossexuais, ainda que seu relacionamento com os pais seja semelhante.²¹ Esse fato levou alguns conselheiros a procurar outra explicação para o homossexualismo.

2. Outros relacionamentos familiares. Descobriu-se que ocorre homossexualismo quando:²²

- A mãe não confia em mulheres, ou tem medo delas, e ensina isso ao filho.
- A mãe não confia em homens, ou tem medo deles, e ensina isso à filha.
- O menino vive cercado de mulheres (mães, irmãs, tias), mas tem pouco contato com homens adultos e, assim, aprende a pensar e agir como menina.
- Pais que desejavam uma filha, mas tiveram um menino, criam o garoto de forma que ele pense e aja como menina. Situação semelhante ocorre quando os pais queriam um menino, mas nasceu uma menina; em ambos os casos, a criança fica muito confusa sobre sua identidade e orientação sexual.
- O filho é rejeitado ou desprezado pelo pai e, portanto, se sente inadequado como homem e fica inseguro sobre o modo como os homens se relacionam com as mulheres.
- A filha é rejeitada pela mãe e, portanto, se sente inadequada como mulher e não consegue se relacionar bem com os homens.
- Pai e mãe têm medo de sexo, não gostam de discutir o assunto em casa ou condenam o sexo veementemente. Em qualquer um desses casos, a criança adquire uma visão distorcida do sexo e, por causa disso, tem dificuldade de se ajustar sexualmente.
- A mãe mima tanto o filho, que ele fica preso a ela, não consegue se separar, e se convence de que nenhuma companheira jamais poderá se comparar a ela. O mesmo ocorre com a filha em relação ao pai.

Essa lista poderia se estender por várias páginas, mas o que foi dito já é suficiente para mostrar que as causas do homossexualismo podem ser complexas e geralmente estão entranhadas no seio da família.

Em qualquer sociedade, a criança aprende o que é ser homem ou mulher. Se ela não tem oportunidade de aprender papéis adequados, ou se esses papéis são confusos (como acon-

tece na nossa sociedade), o comportamento e as atitudes da criança ficam distorcidos. Essas crianças chegam à idade adulta sem saber o que esperar ou como reagir diante do sexo oposto. Às vezes, é mais cômodo refugiar-se no homossexualismo, principalmente se a pessoa já começou a sentir preferência por indivíduos do mesmo sexo.

3. *Outras experiências precoces.* O que acontece com um garoto quando seus órgãos genitais são estimulados por um homem mais velho? Seria errado e simplista afirmar que o homossexualismo é sempre consequência de experiências sexuais precoces. No entanto, essas experiências podem ter influência na orientação sexual do adulto.

Um relatório, por exemplo, sugere que o homossexualismo pode ser adquirido em três estágios. O primeiro deles, o *estágio egocêntrico*, ocorre quando uma criança, ou pré-adolescente, tem problemas de relacionamento com outros de mesma faixa etária e sexo, se sente deslocada e diferente (talvez pela falta de dotes atléticos ou outras habilidades que seus colegas têm) e/ou se sente excitada ou sexualmente estimulada com uma pessoa do mesmo sexo. Às vezes a criança se sente tão mal com sua identidade sexual que deseja pertencer ao sexo oposto. A maioria dessas crianças se torna homossexual na idade adulta.²³

No segundo estágio, o *estágio sociocêntrico*, o indivíduo começa a perceber uma orientação homossexual. Geralmente, a pessoa tenta negar a situação para si mesma e faz tudo para escondê-la dos outros. Muitos ficam às voltas com esse estágio a vida inteira.

Alguns chegam ao terceiro estágio, o *estágio universalista*, no qual admitem seu homossexualismo para si mesmos e para os outros, apesar das consequências.²⁴

4. *Medo.* Por várias razões, algumas pessoas têm medo do sexo oposto. Os medos duradouros podem ser causados pela falta de contato frequente com pessoas do sexo oposto, pela rejeição por parte de pessoas do sexo oposto, ou por experiências traumáticas e embaraçosas com alguém do sexo oposto. Alguns autores têm sugerido que os grupos religiosos, ou escolas só para meninos ou meninas, estimulam o homossexualismo, inadvertidamente. Quando o contato heterossexual é proibido, o homossexualismo se torna uma alternativa menos perigosa.

Em alguns casos, o medo do sexo oposto vem acompanhado do medo, ou inabilidade, com os indivíduos do mesmo sexo. Se a pessoa se sente atraída por alguém do mesmo sexo, pode sentir medo de ser rejeitada, não saber como reagir normalmente ou temer que seus desejos homossexuais sejam percebidos.²⁵

5. *Escolha intencional do homossexualismo.* Alguns livros populares dizem que o homossexualismo surge por escolha voluntária, mas esse ponto de vista não é aceito por profissionais experientes, nem pela maioria dos homossexuais. A atração sexual por indivíduos do mesmo sexo raramente, ou nunca, resulta de uma escolha consciente e deliberada. Em algum momento na vida, a maioria dos homossexuais começam a perceber que se sentem atraídos, principalmente, por pessoas do mesmo sexo, embora não estejam escolhendo isso por vontade própria. A percepção desse fato pode ser tão perturbadora que muitos indivíduos tentam escondê-lo de si mesmos. A pessoa geralmente acaba concluindo que deve ter sido geneticamente predeterminado como homossexual, embora, como vimos, não existam resultados de pesquisas que apoiem essa conclusão.

As tendências homossexuais são adquiridas, geralmente, antes que a pessoa perceba o que está acontecendo. Assim como uma pessoa predominantemente heterossexual é atraída pelo sexo oposto, um indivíduo predominantemente homossexual aprendeu uma atração por

pessoas do mesmo sexo. Essa atração não é errada. O que é errado, segundo a Bíblia, é a decisão consciente de se envolver em *ações* homossexuais.

Sempre que uma pessoa sente prazer em atividades sexuais com pessoas do mesmo sexo, ou do sexo oposto, a atração será maior ainda, na próxima vez. Não importa o modo como começou – por sedução, por curiosidade ou como uma forma de aliviar a tensão, enquanto a pessoa está no serviço militar ou na cadeia.²⁸

O mais importante é saber se as atividades sexuais continuam. De acordo com um dos primeiros autores que escreveu sobre o assunto, “os padrões homossexuais duradouros costumam ser estabelecidos pelas *práticas homossexuais repetidas* que começam até mesmo antes da adolescência e continuam depois dela, principalmente se o parceiro homossexual – seja alguém da mesma faixa etária, seja um adulto – é alguém que o jovem admira.”²⁹ Para muitos jovens, um encontro sexual passageiro, até mesmo com uma pessoa do mesmo sexo, não é especialmente satisfatório e é pouco provável que se repita. No caso de pessoas com uma história de vida e tendências que as tornam vulneráveis, uma experiência sexual pode levar a outra, dando início a um círculo vicioso. Atos homossexuais (inclusive a masturbação com fantasias homossexuais) aumentam as tendências homossexuais que, por sua vez, levam a mais atos homossexuais. É claro que um círculo semelhante começa quando pessoas com tendências heterossexuais começam a praticar atividades sexuais com indivíduos do sexo oposto. De acordo com a Bíblia, este círculo heterossexual não é errado, desde que praticado dentro do casamento, mas fora do casamento esse envolvimento físico é pecado.

OS EFEITOS DO HOMOSSEXUALISMO

Os ativistas do movimento dos Direitos dos Homossexuais enfatizam os benefícios do homossexualismo e, apesar da promiscuidade generalizada da comunidade *gay*, muitos casais de pessoas do mesmo sexo conseguem viver juntos por um longo período de tempo.²⁸ Isso não elimina o fato de que milhões de pessoas com tendências homossexuais são extremamente infelizes.²⁹ A orientação homossexual cobre todas as áreas de sua vida, como uma nuvem. É claro que cada indivíduo é afetado de uma forma particular, mas o homossexualismo influencia, particularmente, quatro áreas: o estilo de vida, a autoimagem, as relações interpessoais e os relacionamentos familiares.

1. *Efeitos sobre o estilo de vida.* As notícias da mídia costumam apresentar um retrato perturbador das comunidades *gays* e do estilo de vida homossexual. Uma notícia, por exemplo, descrevia comunidades homossexuais onde as lojas fazem todas as vontades dos *gays*, onde as ruas são “dominadas por casais de homens passeando de mãos dadas ou com o braço passado pela cintura um do outro”, onde quase não se veem mulheres e crianças, e onde as roupas refletem a maneira de vestir preferida pelos *gays* de hoje.³⁰ Os jornais às vezes trazem notícias de professores ou líderes de jovens que molestam sexualmente os garotos e os atraem para a prática de atos homossexuais. Outros descrevem os bares *gays*, onde homens e mulheres vão procurar outros homossexuais, em busca de aceitação, amizade e envolvimento sexual. Sem dúvida, essas notícias descrevem apenas uma minoria dos homossexuais e ignoram o fato de que muitos deles evitam os bares *gays* e a promiscuidade, ainda mais agora, com o perigo da AIDS.³¹ No entanto, notícias como essas têm causado medo e repulsa na mente de muitas pessoas, inclusive nos membros das igrejas.

Os conselheiros devem se lembrar de que não existe um estilo de vida homossexual típico. E ignorância, insensibilidade e grosseria achar que a maioria dos homossexuais andam de bar em bar, são ativistas que marcham pelos direitos dos *gays*, molestam crianças, são efeminados (ou masculinizados, no caso das lésbicas), são psicologicamente desajustados,³² ou pensam em sexo o tempo todo. Esses estereótipos levam os cristãos a repelir os homossexuais e a negar-lhes o amor e a aceitação que deveriam encontrar na comunidade da igreja. É claro que cada uma dessas características descreve alguns homossexuais, mas também é verdade que muitos outros são cidadãos cumpridores das leis e aceitos pela comunidade. Alguns moram juntos, em relacionamentos homossexuais explícitos; outros, como vimos, mantêm suas tendências homossexuais escondidas e controladas. Estima-se que 10 por cento da população adulta dos Estados Unidos seja homossexual. Se isso for verdade, provavelmente existem alguns homossexuais em sua igreja, embora a identidade deles permaneça bem oculta.

As tendências homossexuais influenciam as pessoas e seus estilos de vida de diferentes maneiras. Algumas falam abertamente de suas preferências sexuais; outras, não dão nenhuma pista de suas tendências, mas vivem com um temor secreto e permanente de que sua orientação homossexual apareça involuntariamente, fazendo com que percam os amigos, o emprego e a aceitação dos outros.

2. Efeitos sobre a autoimagem e as emoções. Com a recente abertura da sociedade em relação ao homossexualismo, alguns *gays* concluíram não só que o homossexualismo é “bom”, mas também que ser homossexual é ser superior aos outros. No entanto, é muito mais comum observar-se baixa autoestima e insegurança em pessoas que são diferentes da maioria. O que mais se vê entre os homossexuais são sentimentos de culpa por causa de tendências ou atos homossexuais, solidão, medo de ser descoberto, sensação de desespero (que pode levar ao alcoolismo e ao suicídio), e raiva. Outros lutam com questões de identidade e com seu papel na sociedade.³³ Para muitas pessoas, especialmente as que não são casadas, a ida aos bares *gays* representa uma tentativa de encontrar amor e apoio de pessoas compreensivas, para aumentar a autoconfiança e aliviar o sofrimento interior.

3. Efeitos sobre os relacionamentos. Embora alguns homossexuais consigam estabelecer relacionamentos de intimidade e apoio com pessoas do mesmo sexo, esses relacionamentos geralmente são temporários, e existem muitas pessoas que jamais os experimentam.³⁴ Num mundo que valoriza a juventude, a virilidade e a boa aparência, é difícil conseguir intimidade e aceitação quando não se tem essas qualidades. Pessoas casadas que mantêm seu homossexualismo em segredo (às vezes até de seus próprios cônjuges) podem descobrir que suas preferências sexuais, fantasias ou medo da rejeição impõem uma tensão extra sobre o casamento e fazem com que elas evitem se aproximar muito dos outros, para que as tendências escondidas não acabem aparecendo. Pessoas que não escondem sua homossexualidade tendem a ter relacionamentos sociais menos duradouros, menos diversificados e menos gratificantes do que os heterossexuais.³⁵

Há ainda a questão do relacionamento com Deus. Como o comportamento homossexual é um pecado, o envolvimento nessa atividade levanta uma barreira entre a pessoa e Deus. Muitos cristãos não conseguem distinguir entre o comportamento homossexual (incluindo a luxúria), que é pecado, e as tendências e desejos homossexuais, que, em si mesmos, não são pecado. Se a pessoa não reconhece essa diferença, pode acabar vivendo num esforço permanente para silenciar suas tendências homossexuais. Quando vê que isso é inútil, a pessoa se

sente desanimada e culpada, para de crescer espiritualmente e às vezes acaba indo para uma das igrejas *gays* que aceitam abertamente o homossexualismo e até o estimulam.

Depois de ler este capítulo, um jovem me escreveu dizendo que se sentia aceito pelas pessoas quando elas achavam que ele era heterossexual, mas percebia que uma barreira se erguia quando alguém descobria que ele estava lutando com o homossexualismo. “Eu quero ser aceito como um irmão em Cristo igual a todos os outros da igreja, exceto pelo fato de estar lutando com o homossexualismo”, escreveu ele. “Às vezes, fico pensando se o único lugar onde uma pessoa como eu pode se sentir realmente aceita é numa dessas igrejas *gays* hereges, e não na verdadeira igreja de Jesus Cristo.”

4. *Efeitos familiares.* Os homossexuais geralmente lamentam a falta de filhos,³⁶ e os que têm filhos de um casamento heterossexual anterior geralmente descobrem que pais homossexuais têm que enfrentar alguns problemas especiais. Em casos de custódia, o juiz raramente entrega os filhos a pais homossexuais, por medo de que (1) a criança se torne um homossexual se for criada por um pai ou mãe homossexual, (2) que a criança seja molestada sexualmente se for criada num ambiente homossexual, ou (3) que a criança seja estigmatizada pelos colegas se a orientação sexual do pai, ou da mãe, for descoberta. Não existe nenhuma evidência que justifique os dois primeiros argumentos, e apenas dados de menor significado apoiam o terceiro.³⁷ Filhos de pais homossexuais não têm o exemplo familiar da convivência com um pai e uma mãe, mas o mesmo ocorre com filhos de pais heterossexuais solteiros ou descasados.

O relacionamento com os filhos pode ser difícil para os homossexuais, mas, para muitos deles, o relacionamento com os pais é ainda mais difícil. Muitos pais se abatem profundamente quando descobrem que o filho é homossexual, e o medo aumenta mais quando pensam no predomínio da AIDS entre os *gays*. Confusos, cheios de culpa e amedrontados, os pais às vezes se sentem abandonados pelos amigos e não sabem como lidar com o filho *gay* e seu namorado homossexual.³⁸ Por sua vez, os filhos adultos homossexuais podem se sentir culpados pelo sofrimento que sua homossexualidade causa aos pais. Tudo isso pode gerar tensões na família.

O ACONSELHAMENTO DOS HOMOSSEXUAIS

O aconselhamento começa com suas próprias atitudes. Se você tem medo dos homossexuais, faz piada sobre eles, condena, aceita os estereótipos sem discutir, ou não conhece a complexidade do homossexualismo e as suas causas, sua ajuda será de pouca utilidade. Jesus amou os pecadores e os que eram tentados a pecar. Nós, que procuramos seguir seus passos, devemos fazer o mesmo. Se não temos compaixão pelos homossexuais declarados e pelas pessoas com tendências homossexuais, precisamos pedir a Deus que nos dê essa compaixão. Precisamos examinar nossas atitudes em relação aos *gays*, procurar entender a diversidade do homossexualismo e evitar aconselhar pessoas com orientação homossexual enquanto nossas atitudes negativas não mudarem, ou enquanto não sentirmos desejo de mudar.³⁹

Uma ideia que precisa mudar é o mito de que o homossexualismo é uma doença incurável. O homossexualismo não é uma doença; ele é uma tendência que geralmente, mas nem sempre, leva a fantasias ou ações homoeróticas habituais. Se o homossexualismo é fundamentalmente um comportamento aprendido, como as evidências indicam, então pode ser desaprendido. Se o comportamento homossexual é um pecado, como a Bíblia

ensina, então o perdão está ao alcance do pecador, assim como o socorro divino, que pode impedir que uma pessoa com orientação homossexual venha a pecar.

O processo de mudança nunca é fácil para um homossexual e seu conselheiro. A taxa de desistência é alta e os relatórios entusiásticos dos ministérios que trabalham com ex-homossexuais geralmente parecem otimistas demais.⁴⁰ Entretanto, a mudança é possível⁴¹ (até mesmo para tendências e comportamentos heterossexuais), principalmente quando algumas das características abaixo estão presentes (quanto mais características presentes, maior a chance de mudança):

- O aconselhando enfrenta honestamente sua homossexualidade.
- O aconselhando tem um grande desejo de mudar.
- O aconselhando está disposto a romper o contato com companheiros *gays* que o induzem ao comportamento homossexual.
- O aconselhando se mostra disposto a abandonar o uso de drogas e álcool, já que essas substâncias tornam a pessoa mais vulnerável à tentação.
- O aconselhando é capaz de estabelecer um relacionamento íntimo, não sexual, com o conselheiro ou outra pessoa do mesmo sexo.
- O aconselhando encontra aceitação e amor fora dos amigos e contatos homossexuais.
- O aconselhando tem menos de trinta e cinco anos e/ou não tem ligações homossexuais profundas com outras pessoas.
- O aconselhando quer evitar o pecado e submeter sua vida e seus problemas ao senhorio de Jesus Cristo.

Essas considerações preliminares devem ser lembradas e discutidas com o indivíduo homossexual que chega pedindo ajuda. Depois disso, o conselheiro pode ajudar das seguintes formas:

1. *Estabeleça os objetivos do aconselhamento.* Quando uma pessoa chega pedindo ajuda, o que ela deseja: eliminação das tendências homossexuais, conhecimento acerca dos ensinamentos bíblicos sobre homossexualismo, ajuda para parar o comportamento homossexual, aprovação para continuar com o comportamento homossexual, ajuda para se relacionar melhor com um amante homossexual, ou outra coisa? Às vezes, o aconselhando não deseja realmente nenhuma mudança, mas vem por causa da insistência dos pais, de um líder da mocidade ou do cônjuge. Nunca suponha que já sabe o que a pessoa quer antes de perguntar e conversar com o aconselhando a respeito de suas respostas.

2. *Transmita uma esperança realista.* Não é fácil aconselhar homossexuais. Embora as ações homossexuais possam ser interrompidas e completamente perdoadas por Deus, as tendências homossexuais são muito mais difíceis de erradicar. Às vezes, a pessoa não muda para uma orientação heterossexual, mas é possível ajudá-la a viver uma vida vitoriosa e frutífera, livre dos envoltimentos homossexuais.

Esta parece ser a conclusão dos psicólogos cristãos David Myers e Malcolm Jeeves:

Os homossexuais podem fazer um imenso esforço para ignorar ou negar seus desejos, e podem conseguir evitar a concretização de seus desejos, mas esses desejos raramente

desaparecem. Se tentam mudar sua orientação sexual – seja através do esforço pessoal, da psicoterapia ou da oração – essas pessoas descobrem que os sentimentos são tão persistentes quanto os dos heterossexuais. Essa é a experiência de vida de muitos fundadores dos programas cristãos para atendimento de “ex-gays”. [...]

Aceitar as limitações da nossa capacidade de mudar pode ser algo libertador. [...] Isso nos livra de viver nos culpando diariamente por não conseguir realizar o que achamos que deveríamos fazer. Estar em paz conosco é poder dizer que a graça nos alcança, do jeito que somos. [...] quer nossos desejos sejam heterossexuais ou homossexuais. [...]

Mas dizer só isso não é perigoso? [...] Se, de fato, a orientação sexual do indivíduo não é uma questão de escolha, e nem pode ser facilmente mudada, será que não existem opções éticas que a pessoa possa fazer? Quer a pessoa seja heterossexual, quer homossexual, ela pode optar entre se envolver em sexo promíscuo, adotar o celibato ou estabelecer um relacionamento para toda a vida, baseado no amor e no compromisso. Não é a orientação sexual em si que dita as escolhas, e também não pode servir de desculpa para a exploração sexual de ninguém.⁴²

Embora a mudança seja difícil, existem motivos para ter esperança real, principalmente quando o desejo de mudança é sincero, mas pode ser necessário ficar lembrando o aconselhando disso o tempo todo (e a nós mesmos também). Os atos homossexuais pecaminosos podem cessar, com a ajuda de Deus; as predisposições homossexuais inatas podem ser mudadas, mas, quando isso não acontece, ainda assim é possível conviver com a orientação homossexual e ter uma vida feliz.

3. *Transmita conhecimentos.* Um homossexual que procura aconselhamento talvez acredite em muitos dos grandes mitos que cercam essa questão. Durante o aconselhamento, esteja sempre alerta a esses mitos e não perca as oportunidades de corrigir as ideias erradas e substituí-las por informações corretas sobre o homossexualismo e sobre a sexualidade humana em geral. Pode ser encorajador para o aconselhando saber, por exemplo, que pessoas com orientação homossexual não são doentes mentais, irresponsáveis por suas ações, incuráveis, pervertidos, rejeitados por Deus ou incapazes de viver em sociedade. Em algum momento, você deve comentar o que a Bíblia diz a respeito do homossexualismo, discutindo principalmente a distinção entre tendências e atos homossexuais.

4. *Demonstre amor e aceitação.* Num corajoso e sensível sermão de capelania, um aluno de um seminário cristão falou sobre suas próprias tendências homossexuais e seu ministério junto à comunidade *gay*:

Hoje à noite, gostaria que vocês me acompanhassem a um dos muitos bares *gays* de Chicago e, às 3 da madrugada, vou mostrar-lhes algumas das pessoas mais encantadoras desse mundo – centenas e centenas delas – que estão implorando um pouco de amor. E onde estamos nós, que conhecemos o amor de Cristo? Certamente, a busca do amor muitas vezes assume expressões perversas e pecaminosas, mas a fome, a dor da alma, o vazio que espera ser preenchido por Deus, tudo isso está lá, e é igual ao que acontece com vocês e comigo. Essas pessoas precisam de amigos cristãos; não de pregadores distribuindo folhetos, mas de amigos compassivos dispostos a ouvir. [...]

Quem luta com o homossexualismo, quer seja cristão, quer não, precisa desesperadamente de amor, mais do que qualquer outra coisa no mundo. Essa pessoa foi ferida pelos padrões patogênicos da família, pelas más influências do ambiente, em suma: pelo pecado que afeta a todos nós. O homossexual é mais uma vítima do que um executor do pecado. Ele foi magoado e sofreu muito por causa de uma orientação sexual que não é fruto de herança, nem de opção pessoal, mas sim algo que se aprende muito antes da idade da razão. Geralmente, o homossexual procura um amor pervertido pelo erotismo como último recurso, caindo na armadilha do sexo *gay*. Então, por que ele precisa de um amigo cristão? Porque temos Cristo em nós e conhecemos o seu amor – o poder do amor de Deus encarnado, que redime, santifica e cura. O mundo inteiro precisa desesperadamente ver este amor de Cristo, senti-lo, tocá-lo, ter uma experiência pessoal com ele, e nós somos os instrumentos que Deus usa para isso.⁴³

Segundo esse orador, a comunidade cristã deveria estender a mão, aceitar o aconselhando e dar-lhe o amor permanente que torna o aconselhamento individual mais eficaz. Os cristãos também podem mostrar que é possível ter amigos íntimos de ambos os sexos, sem que haja envolvimento sexual. Romper relações com os amigos homossexuais é atemorizante e envolve um verdadeiro processo de luto, porque perdemos pessoas que nos davam apoio e nos acolhiam. Se não existir uma comunidade de crentes disposta a receber o homossexual, ele pode acabar voltando rapidamente ao velho estilo de vida.

A experiência de ter um relacionamento íntimo, não sexual, com um conselheiro do mesmo sexo é a base da proposta de Moberly para o tratamento dos homossexuais. Quando existe aceitação e amor por parte de um indivíduo do mesmo sexo, a cura tem maior chance de acontecer, principalmente se o relacionamento é acompanhado de oração.⁴⁴

5. *Incentive a mudança de comportamento.* Mesmo com amor e aceitação, a mudança não irá acontecer se a pessoa continuar a ter envolvimento sexual com outros homossexuais. Se esse envolvimento já dura muito tempo, pode ser bem mais difícil parar. Depois de tomar a decisão de mudar, o aconselhando pode ter recaídas e, de vez em quando, pode achar que não quer mais mudar. Essa resistência deve ser discutida sem rodeios, com paciência, gentileza e firmeza.

Uma das maneiras de facilitar a mudança de comportamento é evitar pessoas, publicações e situações sexualmente excitantes. Isso pode provocar solidão e mudanças no estilo de vida, mas é um preço que tem que ser pago. Lembre ao aconselhando que Deus perdoa⁴⁵ e que o Espírito Santo está sempre por perto para nos ajudar a resistir à tentação e dizer não ao pecado. Isso será muito mais fácil se houver outras pessoas para incentivar e proporcionar contato humano.

Nesse momento, talvez seja bom discutir o estilo de vida do aconselhando como um todo. O sexo faz parte da nossa vida, mas também tem que haver lugar para a adoração, o trabalho, a família, a diversão, o gerenciamento do tempo, os exercícios físicos e tudo mais. Não se obtém realização na vida apenas através da satisfação sexual, e os problemas também não desaparecem se o aconselhamento se limitar a tratar de sexo. Se o aconselhando não conseguir obter satisfação e afirmação da identidade em áreas da vida que nada têm a ver com sexo – tais como seu relacionamento com Cristo, o envolvimento na igreja, o trabalho e as atividades recreativas – ele terá a tendência de voltar aos relacionamentos homossexuais,

quando se sentir sob pressão. Uma vida mais equilibrada é um remédio que o bom senso recomenda, principalmente contra os muitos sentimentos e atos homossexuais secundários e passageiros.⁴⁶

6. Reconheça que o aconselhamento pode ser longo e complicado. O homossexualismo é um problema complexo, geralmente muito entranhado e difícil de tratar, principalmente se o conselheiro não tem muita experiência de lidar com homossexuais. Não estou dizendo isso para desanimá-lo, e sim para alertá-lo sobre a complexidade de sua tarefa e mostrar que, em alguns casos, o encaminhamento para outro conselheiro pode ser a melhor maneira de ajudar.

Mesmo correndo o risco de ser simplista demais, vou mencionar apenas três das diversas abordagens terapêuticas usadas no aconselhamento de homossexuais.

(a) Abordagens psicanalíticas. Longas, caras e profundas, estas terapias procuram ajudar o homossexual a compreender as causas de sua orientação sexual. Existe muita controvérsia sobre a eficácia dessas abordagens no tratamento de homossexuais e, mesmo que se pudesse provar que elas funcionam, seria um contra-senso supor que a maioria dos aconselhados tem condições de fazer as 150 a 350 sessões individuais de aconselhamento necessárias num tratamento psicanalítico.⁴⁷

(b) Abordagens behavioristas. Baseando-se nos princípios do condicionamento e da aprendizagem estas abordagens se propõem ajudar o aconselhando a desaprender suas preferências pelo mesmo sexo e a reaprender uma orientação heterossexual. Pouca ou nenhuma ênfase é dada às interações com a família ou aos temores que possam ter causado o homossexualismo. Embora esta terapia pareça estar caindo em desuso, os conselheiros que a utilizam mostram imagens homoeróticas (alguns diriam pornográficas) aos aconselhados, acompanhadas de leves choques elétricos. Em seguida, apresentam figuras heterossexuais sem choque. Outros terapeutas incentivam comportamentos heterossexuais fora do casamento, numa tentativa de estimular a heterossexualidade. Estas práticas têm eficácia limitada e, por causa de suas implicações morais pecaminosas, devem ser evitadas por cristãos. Alguns métodos behavioristas podem reduzir a ansiedade e alterar comportamentos, mas não há muito que possam fazer para alterar tendências homossexuais e existem poucas evidências de que a mudança de comportamento seja permanente.

(c) Abordagem multifásica. Segundo John Powell, um conselheiro evangélico que trabalha na Universidade Estadual de Michigan, esta abordagem tem dois estágios: o pré-múltiplo e o múltiplo. Na fase pré-múltipla, o aconselhando se encontra durante várias sessões com um conselheiro do mesmo sexo, que demonstra receptividade, carinho e apoio enquanto discute as possíveis causas e implicações do homossexualismo na vida do aconselhando, e também conversa sobre seu comportamento homossexual e sobre as metas do aconselhamento. Em seguida, passa-se para a fase múltipla, em que um conselheiro e uma conselheira trabalham juntos mostrando como homens e mulheres se relacionam de formas mutuamente satisfatórias, ajudando o aconselhando a resolver conflitos persistentes com seus pais e ensinando-o a se relacionar com homens e mulheres de forma adequada e agradável.⁴⁸

A abordagem de Powell e seus colegas ressalta a importância de ajudar os aconselhados a reexaminar seu histórico familiar e outras causas de seu homossexualismo, além de ajudá-los a aprender a maneira correta de se relacionar com pessoas do mesmo sexo e do sexo oposto. Esta abordagem também permite que os conselheiros discutam a natureza pecaminosa do comportamento homossexual e estimulem os aconselhados a

mudar de vida, com a ajuda de Deus. Além disso, ela (ou uma variante) pode ajudar as pessoas a mudarem suas tendências homossexuais, já que envolve outros elementos além do comportamento atual do indivíduo.

COMO EVITAR O HOMOSSEXUALISMO

Como vimos, existem muitas evidências de que o homossexualismo é, fundamentalmente, uma condição aprendida, levemente afetada por influências de origem genética, glandular ou fisiológica – se é que esses fatores têm mesmo algum efeito sobre o problema. Se isso for verdade, então é possível evitar o homossexualismo proporcionando experiências de aprendizagem que estimulem a heterossexualidade. É claro que isso não significa que se possa evitar o homossexualismo apenas dando uma palestra, ou mandando a pessoa ler algum texto. O aprendizado tem que começar em casa, muito antes da criança aprender a ler.⁴⁹

1. *Construindo um ambiente saudável em casa.* Como muitas vezes o homossexualismo parece surgir em consequências de relacionamentos inadequados entre pais e filhos, a prevenção tem que começar na família. É claro que nenhum pai ou mãe que tem um casamento feliz vai procurar o filho ou a filha para manter um relacionamento que deveria ser exclusivo do cônjuge. Nenhum pai rejeita ou ignora os filhos quando tem um bom casamento, um emprego que não absorve todo o seu tempo e se sente seguro sobre sua masculinidade e desempenho como homem.⁵⁰ Não é provável que uma criança se torne homossexual quando tem um relacionamento amoroso com ambos os pais.

Tudo isso nos permite supor que a igreja evita o homossexualismo quando estimula padrões familiares bíblicos, onde o pai e a mãe assumem papéis claramente diferenciados; o pai é o chefe da família, os filhos são respeitados e disciplinados, e os pais têm um relacionamento mutuamente satisfatório. Lares estáveis estimulam atitudes heterossexuais saudáveis nos membros da família.

2. *Fornecendo informações corretas sobre o homossexualismo.* É triste observar a condenação e o horror com que muitos cristãos reagem ao homossexualismo. Crescendo num ambiente como esse, os jovens aprendem a ter medo dos homossexuais e a reprimir qualquer tendência *gay* em seu interior. Em vez de reconhecer e tratar sua preferência pelo mesmo sexo, o jovem mantém tudo em segredo. Como não pode contar com a compreensão e ajuda dos pais e dos membros da igreja, com o tempo esse jovem pode acabar se voltando para os grupos homossexuais, que são compreensivos, receptivos e amorosos. Portanto, a atitude condenatória da igreja acaba empurrando as pessoas para situações que encorajam o comportamento homossexual assumido.

A saída não é adotar uma atitude liberal que nega o pecado dos atos homossexuais, e sim ensinar o que a Bíblia diz sobre controle sexual, amor, amizade e sexualidade (inclusive homossexualismo). A atitude dos líderes da igreja deve ser de compaixão e incentivo, não de julgamento. Os estereótipos homossexuais (alguns dos quais são ensinados em livros bem conhecidos sobre homossexualismo, escritos por autores cristãos) devem ser mostrados como verdadeiramente são: inverdades que alienam as pessoas, perpetuam a ignorância, estimulam o medo, afastam os homossexuais da comunhão cristã e servem, principalmente, para alimentar o farisaísmo dos críticos. Tudo isso nos

leva à conclusão de que questões como o homossexualismo devem ser discutidas na igreja, ao invés de serem tratadas como se não existissem. Hoje em dia, isso é mais importante ainda por causa da grande incidência de AIDS entre os homossexuais.¹

Já que o homossexualismo assumido pode se transformar num hábito em resposta à estimulação ambiental, a igreja deve enfatizar a importância do autocontrole sexual. Isso se consegue orando, meditando nas Escrituras, evitando situações e pessoas sexualmente excitantes, tomando a decisão de evitar o pecado, e procurando um amigo ou conselheiro compreensivo com quem possamos abrir o coração e prestar contas dos nossos atos.

3. Desenvolvendo um autoconceito positivo. Há muitos anos, George Gilder afirmou que “existem milhões de homens que, sob condições adversas, estão abertos ao homossexualismo. Um elemento que frequentemente funciona como catalisador nesse processo é a auto-humilhação. O fracasso no amor ou no trabalho pode abater um homem de tal maneira que ele se sente incapaz de ter um relacionamento normal com uma mulher. [...] Para ter uma mulher, o homem precisa sentir-se homem.”² Se o indivíduo se sente inadequado ou não masculino, pode acabar procurando um relacionamento mais seguro, onde não tenha que agir como homem, nem provar sua masculinidade. Talvez ocorra uma situação semelhante com as mulheres. Uma autoimagem negativa aumenta a probabilidade de homossexualismo.

O capítulo 21 discute o desenvolvimento da autoestima. As igrejas e as famílias podem ajudar os indivíduos a construir autoconceitos realistas e positivos o que, por sua vez, pode ajudar a evitar o homossexualismo.

CONCLUSÕES SOBRE O HOMOSSEXUALISMO

É impossível estimar quantas pessoas, inclusive cristãos, lutam contra impulsos homossexuais. Com medo de serem rejeitadas ou mal compreendidas, essas pessoas fazem de tudo para não admitir suas tendências. Muitas vezes, elas lutam sozinhas, enfrentando a culpa e a autocondenação e buscando racionalizações que possam explicar ou desculpar seus pensamentos ou ações sexuais. Essas pessoas podem ser ajudadas, e a igreja pode ser um lugar de cura. Para o conselheiro sensível, que procura entender o homossexualismo, o aconselhamento de homossexuais não é muito diferente dos outros tipos de aconselhamento. Ele envolve “uma aplicação do poder do evangelho para curar e transformar a vida do povo de Deus num contexto de aconselhamento.”³

No momento histórico que estamos vivendo, existe um interesse generalizado pelos homossexuais e fala-se abertamente sobre homossexualismo. Talvez em nenhuma época anterior tenha havido tanta oportunidade para os membros da igreja e conselheiros cristãos fazerem diferença no aconselhamento e na prevenção do homossexualismo.

NOTAS

1. Uma pesquisa realizada com evangélicos, em 1987, pelo *Instituto Christianity Today*, revelou que quatro por cento dos pastores e cinco por cento dos leigos admitiam ter “tendências homossexuais”.
2. Evangelicals Concerned, Inc., 30 East 60th Street, New York, N.Y. 10022.

3. Um dos relatórios mais controvertidos foi produzido por pesquisadores do Instituto Kinsey: Alan P. Bell e Martin Weinberg, *Homosexualities: A Study of Human Diversity* (New York: Simon & Schuster, 1978); veja também William H. Masters e Virginia E. Johnson, *Homosexuality in Perspective* (Boston: Little, Brown, 1979); para resultados mais recentes, veja Richard Green, *The "Sissy Boy Syndrome" and the Development of Homosexuality* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1987).
4. David G. Myers e Malcolm A. Jeeves, *Psychology through the Eyes of Faith* (New York: Harper & Row, 1987), 111.
5. Richard J. Foster, *Money, Sex and Power: The Challenge of the Disciplined Life* (New York: Harper & Row, 1985), 107.
6. Esta é a definição dada por E. M. Pattison, "Homosexuality: Classification, Etiology, and Treatment". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 519-26.
7. Gn 19.1-11; Lv 18.22; 20.13; Jz 19.22-25; Rm 1.25-27; 1Co 6.9; 1Tm 9-10; cinco outras passagens referem-se ao homossexualismo no contexto da prostituição masculina: Dt 23.17; 1Rs 14.24; 15.12; 22.46; 2Rs 23.7.
8. Por exemplo, Letha Scanzoni e Virginia Ramey Mollenkott, *Is the Homosexual My Neighbor?* (New York: Harper & Row, 1978); e Robin Scroggs, *The New Testament and Homosexuality* (Philadelphia: Fortress Press, 1983), escritos com uma perspectiva liberal. Um ponto de vista mais tradicional é apresentado por Richard Lovelace, *Homosexuality and the Church* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1978); e Earl Wilson, *Counseling and Homosexuality* (Waco, Tex.: Word, 1988); veja também Richard A. Fowler e H. Wayne House, *Civilization in Crisis: A Christian Response to Homosexuality, Feminism, Euthanasia, and Abortion*, 2nd ed. (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988), parte 2.
9. Por exemplo, veja Tim LaHaye, *The Unhappy Gays* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978); e Ed Rowe, *Homosexual Politics: Road to Ruin in America* (Washington, D.C.: Church League of America, 1984).
10. Troy Perry, *The Lord Is My Shepherd and He Knows I'm Gay* (Los Angeles: Nash, 1972).
11. John F. Alexander, "Homosexuality: It's Not That Clear", *The Other Side* 81 (June 1978): 8-16; as duas referências são 1Co 6.9 e 1Tm 1.10.
12. Hb 4.15.
13. 1Co 10.13.
14. Lee Ellis e M. Ashley Ames, "Neurohormonal Functioning and Sexual Orientation: A Theory of Homosexuality-Heterosexuality", *Psychological Bulletin* 101 (1987): 233-58.
15. A. Ehrhardt e H. Meyer-Bahlburg, "Effects of Prenatal Sex Hormones on Gender-Related Behavior", *Science* 211 (1981): 1312.
16. John Money, "Sin, Sickness, or Status?: Homosexual Gender Identity and Psychoneuroendocrinology", *American Psychologist* 42 (April 1987): 384-99; veja also John K. Meyer, "Ego-Dystolic Homosexuality". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, ed. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1056-65.
17. John Money, "The Development of Sexual Orientation", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (February 1988): 4-6.
18. Para um estudo clássico do ponto de vista psicanalítico e pesquisas relacionadas, veja I. Bieber et al., *Homosexuality* (New York: Basic Books, 1962).
19. Elizabeth R. Moberly, *Homosexuality: A New Christian Ethic* (Greenwood, S.C.: Attic Press, 1982): 5-6. É impossível (e não seria justo tentar) resumir a perspicaz teoria de Moberly em apenas algumas frases. Seu livro é pequeno (só 56 páginas), mas vale a pena ser lido por conselheiros cristãos que trabalham com homossexuais. A hipótese de Moberly encontra um certo apoio no livro de Green, *The "Sissy Boy Syndrome"*. Green descobriu que os pais de rapazes efeminados tinham passado menos tempo com seus filhos durante os primeiros anos da infância, do que os pais de garotos másculos. É interessante notar que as mães dos rapazes efeminados também relataram um menor tempo gasto na companhia de seus filhos do que as mães de rapazes másculos.
20. Moberly, 10.
21. Wainwright Churchill, *Homosexual Behavior among Males* (New York: Hawthorn, 1967).

22. Estas causas estão entre as muitas apontadas por Lawrence J. Hatterer, *Changing Homosexuality in the Male* (New York: McGraw-Hill, 1970).
23. Susan Coates e Ethel Spector Person, "Extreme Boyhood Femininity: Isolated Behavior or Pervasive Disorder?" *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 24 (November 1985): 702-9; veja também Green, *The "Sissy Boy Syndrome"*; e C. W. Roberts et al., "Boyhood Gender Identity Development: A Statistical Contrast of Two Family Groups", *Developmental Psychology* 23 (1987): 544-57.
24. Esta visão está resumida em James Gumaer, "Understanding and Counseling Gay Men: A Developmental Perspective", *Journal of Counseling and Development* 66 (November 1987): 144-46; para uma discussão mais completa, veja H. L. Minton e G. T. McDonald, "Homosexual Identity Formation as a Developmental Process", *Journal of Homosexuality* 9 (1983-84): 91-104.
25. Um primeiro esboço deste capítulo foi lido por três seminaristas cuja orientação sexual primária é homossexual. Agradeço a estes alunos pela atenção com que leram o manuscrito. O parágrafo sobre o medo do contato com indivíduos do mesmo sexo foi inserido por sugestão de um deles. Várias outras sugestões e observações foram também incorporadas ao texto.
26. John White, *Eros Defiled: The Christian and Sexual Sin* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1977), 117.
27. Hatterer, *Changing Homosexuality*, 45 (itálico adicionado).
28. C. Silverstein, *Man to Man: Gay Couples in America* (New York: Morrow, 1981); e J. Harry, *Gay Couples* (New York: Praeger, 1984). A promiscuidade homossexual, principalmente no que se refere à sua relação com a AIDS, é abordada por Nikki Meredith, "The Gay Dilemma", *Psychology Today* 18 (January 1984): 56-62. Para uma discussão teológica dos relacionamentos homossexuais, veja John R. W. Stott, "Homosexual Marriages: Why Same-Sex Partnerships Are Not a Christian Option", *Christianity Today* 29 (22 Novembro 1985): 21-28.
29. Tim LaHaye aborda esta questão em *The Unhappy Gays*. Infelizmente, algumas boas conclusões que o autor expõe neste livro ficam eclipsadas pela forma dura e insensível com que ele trata os homossexuais, a maioria dos quais precisa de compaixão e encorajamento, e não de críticas. Num estudo científico muito citado, 52 por cento dos homossexuais brancos declararam lamentar sua condição homossexual e 50 por cento afirmaram que ficariam desolados se tivessem um filho homossexual; veja A. P. Bell e M. S. Weinberg, *Homosexualities* (New York: Simon & Schuster, 1978).
30. "Gay Ghettos: A Search for Male Communities", *Human Behavior* (September 1978): 41.
31. Meredith, "The Gay Dilemma".
32. Segundo Pattison, "Levando-se em conta uma boa parcela da população, os homossexuais não apresentam taxas diferentes de psicose ou neurose, em relação aos heterossexuais. Além disso, eles apresentam uma capacidade de adaptação e enfrentamento dos problemas equivalente à dos heterossexuais. Por outro lado, eles realmente têm taxas maiores de alcoolismo e, provavelmente, abuso de drogas"; veja "Homosexuality", 524.
33. R. R. Troiden, "Self-Concept, Identity, and Homosexual Identity: Constructs in Need of Definition and Differentiation", *Journal of Homosexuality* 10 (1984): 97-109.
34. Meredith, "The Gay Dilemma".
35. P. Cameron, "Homosexuality: Social Psychological Consequences". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 526-27.
36. Esta é a conclusão apresentada num livro baseado em longas entrevistas com homossexuais "casados"; veja Brenda Maddox, *Married and Gay* (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1982).
37. D. Hitchins, "Social Attitudes, Legal Standards, and Personal Trauma in Child Custody Cases", *Journal of Homosexuality* 5 (1980): 89-95; veja também David Cramer, "Gay Parents and Their Children: A Review of Research and Practical Implications", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 504-7. Cramer descreve um estudo realizado com mais de cinco mil homens e mulheres homossexuais; 18 por cento das mulheres e 13 por cento dos homens tinham filhos.
38. Bryan Robinson, Patsy Skeen e Lynda Walters, "The AIDS Epidemic Hits Home", *Psychology Today* 21 (April 1987): 48-52. Para um tratamento mais popular deste assunto, veja M. Borhek, *Coming*

- Out to Parents: A Survival Guide for Lesbians and Gay Men and Their Parents* (New York: Pilgrim Press, 1983); e D. K. Switzer e S. A. Switzer, *Parents of the Homosexual* (Philadelphia: Westminster, 1980).
39. De acordo com um relatório, os conselheiros que trabalham com homossexuais masculinos e femininos precisam ser “relativamente isentos de homofobia e bem informados” sobre o estilo de vida dos homossexuais, suas lutas e problemas especiais; Barbara R. Slater, “Essential Issues in Working with Lesbian and Gay Male Youths”, *Professional Psychology: Research and Practice* 19 (April 1988): 226-35.
 40. Há poucos estudos cuidadosos sobre ministérios voltados para ex-homossexuais. Um desses estudos, entretanto, revelou que oito em cada onze indivíduos mudou sua orientação de exclusivamente homossexual para exclusivamente heterossexual através do discipulado religioso; veja E. M. Pattison e M. L. Pattison, “‘Ex-Gays’: Religiously Mediated Change in Homosexuals”, *American Journal of Psychiatry* 137 (1980): 1553-62. Para uma perspectiva mais baseada em testemunhos, veja Leanne Payne, *The Broken Image: Restoring Personal Wholeness through Healing Prayer* (Westchester, Ill.: Crossway, 1981).
 41. Parte disso foi documentado por: Meyer, “Ego-Dystonic Homosexuality”; Moberly, *Homosexuality*; Hatterer, *Changing Homosexuality*; John E. Powell, “Understanding Male Homosexuality: Developmental Recapitulation in a Christian Perspective”, *Journal of Psychology and Theology* 2 (Summer 1974): 163-73; Stanley R. Strong, “Christian Counseling with Homosexuals”, *Journal of Psychology and Theology* 4 (Winter 1980): 279-87; e Wilson, *Counseling and Homosexuality*.
 42. Myers e Jeeves, *Psychology*, 111-13.
 43. Agradeço a meu ex-aluno Marty Hansen pela permissão de usar trechos de seu discurso de capelania, proferido na Trinity Evangelical Divinity School, em 2 de fevereiro de 1978.
 44. Moberly, *Homosexuality*. O trabalho de Wilson, *Counseling and Homosexuality*, também parece estar baseado nesta mesma abordagem.
 45. 1Jo 1.9.
 46. Eugene Kennedy, *Sexual Counseling* (New York: Seabury, 1977).
 47. Num estudo ultrapassado, mas ainda muito citado, os pesquisadores registraram que 27 por cento dos bissexuais e homossexuais em tratamento tornaram-se exclusivamente heterossexuais após 150-350 horas de tratamento psicanalítico; veja Bieber et al., *Homosexuality: A Psychoanalytic Study of Male Homosexuals* (New York: Basic Books, 1962).
 48. Esta abordagem é delineada por Powell em “Understanding Male Homosexuality”.
 49. Estas questões são abordadas sob o ponto de vista cristão em dois livros de George Rekers, *Growing Up Straight: What Every Family Should Know about Homosexuality* (Chicago: Moody, 1982); e *Shaping Your Child's Sexual Identity* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1982).
 50. Churchill, *Homosexual Behavior*, 290.
 51. John E. Fortunato, *AIDS and Spiritual Dilemma* (New York: Harper & Row, 1987).
 52. George Gilder, *Sexual Suicide* (New York: Quadrangle/New York Times Books, 1973), 227.
 53. Strong, “Christian Counseling with Homosexuals”, 286.

Violência e abuso

Ginny é filha de um casal de missionários dedicados, que sempre procuraram ser diligentes na obra e sensíveis às necessidades dos filhos. Por causa do trabalho dos pais, Ginny foi criada em outro país.

Há alguns anos, quando a família veio tirar uma licença na terra natal, Ginny tomou coragem para contar à mãe sobre o abuso sexual que sofria frequentemente no outro país. Sem que a família soubesse, o empregado costumava acariciar a menina e às vezes forçava-a a fazer sexo. Ele lhe disse que não contasse nada a ninguém, e ameaçou jogar a culpa nela e machucá-la, se alguém ficasse sabendo.

Os pais de Ginny ficaram chocados e procuram um terapeuta cristão para a filha. O conselheiro era um senhor cristão, com excelentes referências e boa reputação. Durante o aconselhamento, Ginny fez grandes progressos, esforçando-se para vencer o trauma dos abusos sexuais.

Mas, numa certa manhã, toda a comunidade cristã ficou abalada quando o rádio noticiou que aquele conselheiro tinha sido preso por tomar “liberdades indecentes” com um jovem paciente do hospital onde trabalhava. A família procurou outro terapeuta, mas desta vez escolheu uma psicóloga respeitada que tem se mostrado compreensiva e sensível, mas não tem conseguido ajudar muito a acabar com a raiva e as feridas da alma de Ginny.

– Nunca mais vou confiar nos homens. – disse Ginny à terapeuta, recentemente. – Já fui muito magoada. Não quero saber de namorar e também não tenho certeza se quero realmente mudar.

A terapeuta não é tão pessimista assim. As cicatrizes emocionais de Ginny são profundas e, apesar do apoio carinhoso dos pais e de outros membros da família, a verdade é que ela foi

muito ferida pelas ações egocêntricas de dois homens insensíveis. Para esta jovem filha de missionários, a recuperação e a cura podem levar muito tempo.

A violência e o abuso parecem estar crescendo, principalmente em casa. É claro que talvez só agora estejamos começando a conhecer a extensão de um problema que existe há séculos. A atenção da mídia e o clamor público têm chamado a atenção para os casos de negligência e abusos contra crianças, violência sexual, maus tratos psicológicos de crianças, estupro, violência contra o cônjuge e maus tratos de pessoas idosas. Vários observadores têm confirmado que esses problemas não estão só atraindo mais atenção, eles estão ficando piores.¹

O abuso é difícil de definir, talvez porque o termo abranja tantos tipos de maus tratos físicos e psicológicos. O *abuso infantil*, conforme definição formal do *U.S. Child Abuse Prevention and Treatment Act*,^{NT1} envolve “violência física ou psicológica, abuso ou exploração sexual, tratamento negligente ou maus tratos a menores de dezoito anos, por pessoa responsável por seu bem-estar e sob circunstâncias que indiquem que a saúde ou o bem-estar da criança está sofrendo dano ou ameaça.”² Nos casos de *maus tratos do cônjuge* geralmente a mulher é a vítima e pode ocorrer agressão física deliberada, ameaças de violência, constrangimento emocional (que inclui a exposição ao ridículo, comportamento aviltante e negligência) e envolvimento forçado em atos sexuais. Os *maus tratos de idosos* são violências praticadas contra pessoas mais velhas como, por exemplo, tratar a pessoa de maneira rude ou com brutalidade, bater, negligenciar, agredir com palavras, deixar de fornecer comida ou medicamentos, explorar financeiramente, maltratar sexualmente e ignorar suas necessidades de conforto e contato humano. O *abuso sexual* pode ocorrer juntamente com qualquer um dos anteriores e inclui o exibicionismo, o coito forçado ou outro comportamento sexual que a vítima não deseja, e as carícias nos órgãos genitais de indivíduo menor, inocente ou incapaz de oferecer resistência.³ O *National Center for Child Abuse and Neglect*^{NT2} inclui o emprego de crianças na produção de pornografia como exemplo de abuso sexual. A tudo isso poderíamos ainda acrescentar o estupro, o crime, os castigos físicos de alunos por parte de seus professores, a exploração sexual de aconselhados por parte de seus terapeutas, a violência praticada por adolescentes contra os moradores do bairro, a exploração física e emocional de empregados por parte dos patrões, e muitos outros comportamentos em que um ser humano deliberadamente causa sofrimento físico e emocional na tentativa de prejudicar uma vítima indefesa e involuntária.⁴

Da mesma forma que o abuso é difícil de definir, sua incidência também é difícil de medir. Muitas vítimas não querem denunciar o abuso, principalmente quando o agressor é um membro da família. As crianças e os idosos muitas vezes não têm condições de fazer uma denúncia e algumas pessoas nem sequer se dão conta de que o sofrimento que estão passando é uma forma de abuso. Muitas vítimas de estupro têm vergonha de contar o que aconteceu, e outras não dizem nada porque têm medo de sofrer represálias se o estuprador for identificado ou preso.

Mesmo com todos esses obstáculos, a quantidade de casos registrados é estarrecedora. Um estudo mostra que 1,7 milhão de americanos enfrentaram um cônjuge armado de instrumento cortante ou arma de fogo no período de um ano.⁵ Segundo o FBI, ocorrem entre 50 mil e 200 mil estupros por ano. Estima-se que em três a seis milhões de famílias dos Estados Unidos ocorrem maus tratos do cônjuge, talvez 12 a 15 milhões de mulheres são vítimas de incesto,⁶ entre duas mil e quatro mil crianças morrem anualmente em decorrência de abuso ou

negligência,⁷ cerca de 1,5 milhão de crianças são vítimas de negligência,⁸ e entre 100 mil e 200 mil crianças sofrem abuso sexual.⁹ Uma estimativa de âmbito nacional indica que quatro por cento dos idosos (o que representa 1 milhão de pessoas) são vítimas de maus tratos, mas a Comissão Especial da Câmara para Assuntos da Terceira Idade estima que apenas um em cada cinco ou seis casos é notificado.¹⁰ É claro que todos esses números são diferentes em outros países,¹¹ mas, quando o abuso é registrado, na maioria das vezes o agressor é alguém que a vítima conhece, frequentemente um membro da família ou um amigo.

Houve um tempo em que os crentes achavam que isso raramente acontecia nos lares cristãos. Hoje em dia, não podemos mais continuar com essa ingenuidade. Autores recentes começaram a documentar a frequência dos abusos cometidos nos círculos evangélicos.¹² Este é um problema que os conselheiros cristãos vão ter que enfrentar cada vez mais, na medida em que as pessoas se mostram mais dispostas a falar sobre os abusos que sofreram.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE OS ABUSOS

Pode-se argumentar que grande parte da Bíblia fala sobre violência. Os relatos da história bíblica frequentemente mencionam assassinatos, batalhas militares e o sangue dos mártires. Em muitos casos, a violência era resultado das ações pecaminosas de pessoas desobedientes, cujas vidas eram corruptas aos olhos de Deus.¹³ A violência também vinha com as guerras que Deus permitia para castigo dos perversos e execução da justiça. Quando a “vara” é mencionada em Provérbios,¹⁴ a ênfase está na disciplina que tem por objetivo fazer com que a criança seja corrigida, evitar que ela ponha em risco a própria vida, “dar sabedoria”, e garantir a paz e o bom relacionamento da família.¹⁵

Em lugar nenhum a Bíblia sanciona ou aprova a violência contra crianças, cônjuge, idosos ou abusos de natureza sexual. Ao contrário, o que ela procura enfatizar, principalmente no Novo Testamento, é o comportamento não violento. Jesus censurou não só o homicida, mas também todo aquele que dá lugar a sentimentos de ira em relação a outra pessoa.¹⁶ “Não julgueis,” diz o Senhor no Sermão do Monte, porque segundo o mesmo critério seremos julgados pelas nossas próprias faltas e fraquezas.¹⁷ Em Colossenses, os maridos são exortados a amar suas mulheres e não serem rudes com elas.¹⁸ Os pais são instruídos a não irritar os filhos, “para que não fiquem desanimados”.¹⁹ Os patrões são ensinados a tratar os empregados “com justiça e com equidade.” Não há lugar para maus tratos ou assédio contra empregados.²⁰ Aos crentes é dito: “Longe de vós toda a amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmias, e bem assim toda a malícia. Antes, sede uns para com os outros benígnos, compassivos, perdoados-vos uns aos outros, como também Deus em Cristo vos perdoou”.²¹ Entre os crentes não deve haver “impudícia, e toda sorte de impurezas, ou cobiça [...] como convém a santos, nem conversação torpe, nem palavras vãs, ou chocarrices, cousas essas inconvenientes, antes, pelo contrário, ações de graça.”²² Em 1Timóteo e Tiago vemos a importância de tratar os parentes idosos e outras pessoas de idade com atenção e respeito. Não há lugar para a violência contra idosos entre os crentes.²³

Todos esses exemplos descrevem os ideais de Deus. Apesar de muitas pessoas não seguirem essas instruções, as passagens mostram claramente que Deus se opõe ao abuso e, portanto, o seu povo deve fazer o mesmo.

E quanto às vítimas de abusos? Jesus nos disse que devíamos amar os nossos inimigos e orar pelos que nos perseguem. “Não resistais ao perverso”, disse ele. “A qualquer que te ferir na face direita, volta-lhe também a outra.” Somos ensinados a perdoar os que pecaram contra nós, e não andarmos ansiosos de coisa alguma.²⁴ Essas instruções levaram alguns conselheiros cristãos a aconselhar as vítimas a se submeterem passivamente às surras constantes, ao assédio e a outros tipos de abuso.

Certamente, a Bíblia não nos ensina a abandonar a autodefesa ou observar passivamente enquanto nossos filhos ou parentes idosos são molestados por membros da família. Comentando a passagem de Mateus 5.38-42, William Barclay escreve que: “de tempos em tempos a vida nos traz insultos grandes ou pequenos; e Jesus está dizendo aqui que o verdadeiro cristão aprendeu a não guardar rancor dos insultos e a não se vingar do desprezo dos outros.”²⁵ Com a ajuda de Deus, as pessoas podem aprender a amar seus perseguidores, orar por seus inimigos, perdoar os agressores e confiar em Deus para lhes dar paz, mesmo em meio às situações mais difíceis da vida. Isso não impede que as vítimas e seus conselheiros tomem medidas para evitar abusos futuros, para proteger as vítimas de novos sofrimentos e para pôr em prática os ideais pacíficos que a Bíblia ensina com tanta clareza.

AS CAUSAS DOS ABUSOS

O que leva um ser humano a molestar física e psicologicamente o seu semelhante? A resposta mais básica está na natureza pecaminosa do homem, mas isso não explica por que algumas pessoas cometem abusos e a maioria das outras não. Mais uma vez, estamos diante de um comportamento que não tem uma causa simples e única. As ações de um estuprador podem ter causas substancialmente diferentes das que levam uma filha de meia-idade a maltratar a mãe idosa, ou fazem com que um pai se aproveite sexualmente de sua garotinha. À medida que formos listando as causas de abusos, nos parágrafos seguintes, lembre-se de que pode acontecer de todas, algumas ou nenhuma delas se aplicar ao caso particular que você estará atendendo no aconselhamento. Cada situação tem seu próprio conjunto de causas.

Antes de examinarmos essas causas, é importante desfazer algumas concepções erradas que as vítimas e suas famílias geralmente têm. *Não* é correto presumir que as vítimas de abuso geralmente têm uma parcela de responsabilidade porque dão pistas sutis de que gostariam de ser maltratadas. É cruel e sem fundamento, por exemplo, achar que as vítimas de estupro querem realmente ser estupradas e que poderiam evitar o ataque sexual se quisessem. Em raras ocasiões, a vítima pode atrair sutilmente o ataque do agressor, mas isso não é comum e, certamente, não é a norma. O estupro é um ataque violento contra uma mulher, no qual o sexo é usado como arma.²⁶ Para a maioria das vítimas é uma experiência humilhante e com risco de vida. As vítimas de estupro, como todas as outras que sofrem abusos, não encorajam a sua ocorrência e também não é verdade que, no fundo, gostam do que lhes acontece.

O que faz com que o abuso aconteça? Aqui estão algumas das várias razões, normalmente complexas e concorrentes, que os conselheiros descobriram.

(a) Estresse ambiental. Há muitos anos, os psicólogos identificaram, pela primeira vez, o chamado comportamento de frustração-agressão. Sempre que as pessoas se sentem realmente frustradas, uma reação comum é descontar a raiva, física ou verbalmente, em cima de uma outra pessoa ou objeto. É isso que acontece, por exemplo, com o empresário preocupado

que grita com a secretária, ou com o tenista frustrado que joga a raquete na quadra, ou com a pessoa que chuta o cachorro da família.

É comum os pais se sentirem frustrados com o choro e as queixas dos filhos e desejarem um meio de “fazer essa criança calar a boca”. Pode ser muito frustrante ter parentes idosos que vão ficando cada vez mais dependentes e incapazes de cuidar de si mesmos. Se as pressões financeiras ou profissionais começam a aumentar, é fácil descontar a raiva nos membros da família, principalmente se eles são fracos, incapazes de ajudar ou impotentes para se defenderem das agressões. Às vezes, até os estresses mais triviais podem desencadear os maus tratos, como um choro de criança que interrompe o ato sexual dos pais ou a frustração de ter que limpar a sujeira quando a criança faz bagunça na hora da comida ou chega toda enlameada depois da brincadeira.²⁷ É claro que o estresse na vida do agressor não é desculpa para a violência, mesmo que seja a própria vítima quem gera o estresse. Entretanto, isso pode nos ajudar a entender por que algumas pessoas praticam abusos.

Um autor²⁸ sugere que a violência causada por estresse muitas vezes ocorre em três estágios. Em primeiro lugar, vem o estágio de estabelecimento da tensão, onde o estresse cresce e as técnicas para lidar com as dificuldades se tornam cada vez mais ineficazes. No segundo estágio, a violência explode. Geralmente, a explosão é irracional e o agressor precisa ser fisicamente contido. Em terceiro lugar vem o estágio do remorso. O agressor pede muitas desculpas, promete que nunca mais vai acontecer de novo e às vezes enche a vítima de presentes e atenções. Isso faz com que a vítima tenha a esperança de que a violência não se repita mais e, por isso, resolve não romper o relacionamento. Mas, quando o estresse aumenta, o ciclo costuma se repetir.

(b) Violência aprendida. Crianças vítimas de abusos, ou que observam atos violentos de seus pais, muitas vezes cometem abusos quando crescem.²⁹ Uma pesquisa sobre maus tratos de idosos descobriu que uma em cada quatrocentas crianças criadas sem violência agrediu os pais na idade adulta, enquanto a proporção cresce para uma em cada duas crianças que sofreram abusos dos pais.³⁰ Outro estudo mostrou que crianças que são negligenciadas nunca aprendem como cuidar dos outros e, quando crescem, tratam com negligência os próprios filhos.³¹

Outras pesquisas apoiam esta conclusão sobre a aprendizagem de comportamentos. Quando idosos esbofeteiam ou batem nas pessoas que cuidam deles, estes se sentem mais inclinados a revidar. Quando crianças crescem num lar onde as pessoas vivem aos socos e pontapés, elas aprendem a se comunicar de forma violenta. Em pesquisas análogas, estudos realizados com veteranos de guerra e membros da polícia secreta de regimes totalitários demonstraram que as pessoas comuns podem ser treinadas para causar sofrimento e torturar os outros, sem sentimentos de culpa.³² Fica claro que o comportamento agressivo – assim como o comportamento criminoso – pode ser aprendido e passado de uma geração para outra.³³

(c) Insegurança pessoal. Os estudos geralmente mostram que as pessoas que praticam abusos são inseguras, impulsivas e se sentem ameaçadas; elas em geral têm um baixo conceito de si mesmas. Às vezes, o marido bate na mulher porque é ciumento, possessivo, ou se sente intimidado por ela, e procura diminuir sua sensação de fracasso através da violência. Alguns pais espancadores se sentem incompetentes para cuidar dos filhos e tentam manobrá-los com violência. Outros, têm baixa tolerância para o comportamento hiperativo normal das crianças, e recorrem à violência para exercer controle.³⁴ Estudos realizados com estupradores

condenados mostram que, em geral, eles são homens com muita raiva reprimida que extravasam sua ira e amortecem seus sentimentos de inadequação sexual atacando mulheres e usando o sexo como arma.³⁵ O incesto, por outro lado, é menos violento, mas geralmente é praticado por homens que procuram as filhas em busca de ternura e compreensão. Alguns pais incestuosos (o incesto de mãe e filho é muito raro) encontram satisfação sexual em outras relações, mas sentem necessidade da proximidade emocional do sexo entre pai e filha. Outros homens simplesmente tiram vantagem sexual de crianças às quais têm acesso e que são inocentes ou indefesas demais para protestar.³⁶

Existem, ainda, outras causas de abuso. Em alguns casos, há uma constante luta pelo poder entre agressor e vítima. Pesquisas recentes mostraram que filmes, materiais pornográficos e programas de televisão sexualmente violentos estimulam a violência, principalmente contra as mulheres.³⁷ Há também os casos de abuso praticado por pessoas que se sentem esmagadas pelas responsabilidades familiares.

Recentemente, uma senhora de sessenta e oito anos morreu de fome, e a vizinhança ficou revoltada. Mas um repórter escreveu uma matéria no jornal contando o drama do filho daquela mulher. A mãe estava confusa, tinha incontinência, estava cega, completamente dependente e não queria cooperar. Ela se recusava a comer e às vezes tirava a comida da boca e escondia nos bolsos. O filho trabalhava, não tinha ninguém para cuidar da mãe na sua ausência e não sabia nada sobre os serviços sociais da comunidade, que poderiam ter dado assistência a ela. Ele não maltratou a mãe verbal ou fisicamente, mas sim através do abandono, simplesmente porque não sabia o que fazer.³⁸

Tudo isso indica a complexidade e a dificuldade de tentar isolar as causas do abuso. Entretanto, ao contrário de outros problemas, no aconselhamento de vítimas de maus tratos a importância de saber os porquês pode ser menor do que a necessidade de encontrar meios para ajudar as pessoas a se recuperarem dos efeitos do abuso.

OS EFEITOS DO ABUSO

Recentemente, o colunista Bob Greene entrou em contato com uma mulher que, alguns anos atrás, tinha dado uma entrevista a ele contando o estupro que sofrera. Ela descreveu suas reações iniciais, as conversas com o terapeuta e a vida nos anos seguintes ao estupro.

“Eu dei azar” – disse ela. “Aconteceu comigo, e a minha vida nunca mais foi a mesma. Eu estou viva, mas não sou a mesma pessoa e acho que nunca mais vou ser. Eu consigo trabalhar, me divertir e agora já durmo a noite inteira. Mas acho que esperar que eu volte a ser exatamente como era antes é pedir demais. Li que algumas mulheres ficam se culpando pelo que aconteceu com elas. Eu nunca fiz isso. Mas acho que isso afetou minha vida para sempre.”³⁹

A experiência dessa mulher não é incomum. O abuso costuma afetar profundamente as vítimas e quase sempre sua influência é para toda a vida. Numa pesquisa de opinião pública realizada pelo *Los Angeles Times* com 2.627 adultos selecionados ao acaso, 98 por cento dos que tinham sido molestados sexualmente na infância sentiam que o dano causado pelo abuso era permanente; 83 por cento disseram que o maior dano foi emocional.⁴⁰

Dependendo da idade, personalidade, sexo, tipo de abuso e experiências anteriores da vítima, o abuso terá efeitos diferentes. Quando comparamos as vítimas de incesto com

outras pessoas que não passaram por isso, vemos que as primeiras são mais inclinadas a não confiar nos outros, a apresentar baixa autoestima, a ter conflitos sobre sua identidade sexual, a se isolar dos outros e a ter sentimentos de culpa ou vergonha.⁴¹ Um conselheiro observou o que chamou de síndrome pós abuso sexual, caracterizada por ansiedade, distúrbios do sono, raiva, disfunção sexual, dependência química e tendências autodestrutivas.⁴² Um estudo da Escola de Medicina da Universidade da Carolina do Sul descobriu que os adultos que sofreram abuso na infância tinham tendência ao sobrepeso, à depressão e à ansiedade crônica. Muitos tinham pesadelos, quase todos tinham problemas sexuais e a maioria tinha dificuldade de estabelecer relacionamentos estáveis. Alguns pareciam estar empenhados em se tornar pouco atraentes para os outros.⁴³ Outro estudo revelou que os adolescentes que tinham sofrido abuso ou negligência quando crianças são mais propensos a se envolver em delinquência e a cometer crimes violentos do que os que não sofreram abusos.⁴⁴ Como seria de se esperar, esposas que sofrem maus tratos apresentam medo, raiva, depressão, falta de autoestima e, muitas vezes, sensação de impotência. Vítimas de estupro têm maior probabilidade do que outras mulheres de sofrer de ansiedade, depressão, dificuldades sexuais, tensões familiares, problemas no emprego e nas relações sociais, isolamento, autocondenação, apatia e inércia.⁴⁵ Os idosos que sofrem abusos muitas vezes se sentem confusos e indefesos, mas a maioria não reclama nem denuncia os maus tratos, mesmo estando em condições de fazê-lo. O medo de serem abandonados, largados num asilo, serem confinados em casa ou castigados faz com que muitos deles sofram em silêncio e às vezes até encontrem razões para justificar o comportamento abusivo dos filhos adultos.

Os diferentes efeitos do abuso podem ser agrupados em três categorias gerais, baseadas em sua influência sobre os sentimentos, o pensamento e as ações.

(a) Sentimentos. As vítimas geralmente sentem raiva, medo, vergonha, culpa, constrangimento, confusão e desvalorização. Muitas vítimas relatam que se sentem violadas, sujas, vulneráveis e têm dificuldade de confiar nos outros. A depressão é comum e, às vezes, a pessoa sente pena de si mesma ou se culpa pelo problema.

(b) Pensamento. Pessoas que sofreram abusos geralmente têm um baixo conceito de si mesmas e se julgam pouco atraentes, incompetentes, inadequadas, dependentes e indesejadas. Muitas vezes, as vítimas são desanimadas e tem pouca concentração. Crianças molestadas, esposas espancadas e idosos maltratados às vezes se culpam pelo tratamento recebido e acham que merecem o que acontece com elas. Muitas vezes, essas pessoas se mostram dispostas a sofrer os maus tratos sem resistir porque se sentem desprotegidas e têm medo do que possa acontecer se as agressões forem denunciadas..

(c) Ações. O abuso às vezes leva as vítimas a desenvolverem um comportamento antissocial, a apresentarem distúrbios de aprendizagem, dificuldade de relacionamento interpessoal, ineficiência no trabalho e, como vimos, uma tendência de se tornarem também indivíduos violentos e abusivos. Muitas vezes, as vítimas ficam com medo de sair na rua e acabam se tornando reclusas. Muitas se afastam das pessoas justamente quando mais precisam de apoio social. Algumas começam a beber, outras se refugiam num mundo de fantasias, mas muitas outras se tornam como a mulher entrevistada por Bob Greene. Elas vão levando a vida da melhor maneira possível, mas reconhecem que, por causa do abuso, as coisas nunca mais serão como eram antes.

E onde é que Deus entra nisso tudo? Algumas vítimas se sentem confusas e cheias de dúvidas, em termos teológicos. Elas se perguntam por que Deus permite que isso aconteça? Será que uma situação tão dolorosa assim pode produzir algo de bom? Muitos ficam com raiva de Deus, e esta raiva pode ser projetada no conselheiro cristão. Muitas vezes, a pessoa se vê às voltas com a incredulidade, com uma aparente incapacidade de perdoar e com dúvidas se vai conseguir ter esperança ou confiar na proteção de Deus novamente.

Ao considerar os efeitos do abuso, lembre-se de que a vítima não é a única pessoa que sofre. Os familiares, namorados, cônjuges e amigos íntimos de uma vítima de estupro podem ter reações de ira, perplexidade, preconceito, desespero, repugnância e constrangimento. Os maridos de vítimas de estupro às vezes se sentem violados também, por causa do que aconteceu com suas esposas. Um marido declarou que sentia “nojo quando tentava se aproximar sexualmente de sua esposa ‘impura’, logo depois do estupro.”⁴⁵ Tudo isso pode causar tensões no casamento, depressão e um estresse ainda maior sobre a vítima.

Finalmente, não podemos esquecer do agressor. Muitas vezes, essas pessoas sentem um remorso profundo e persistente, principalmente, depois que suas ações se tornam de conhecimento público. Muitos ficam assustados, perseguidos pela culpa e confusos, mas não encontram muito apoio nem simpatia. Poucas pessoas tentam compreender os agressores, e parece que os conselheiros não querem reconhecer que muitos agressores precisam tanto de ajuda quanto suas vítimas.⁴⁶

O ACONSELHAMENTO DOS CASOS DE ABUSO

Pode ser difícil aconselhar vítimas de abuso e seus agressores. Conselheiros compassivos, mesmo com larga experiência, podem ficar chocados e enojados ao verem a dor física e psicológica que alguns seres humanos infligem aos outros, às vezes repetidamente.⁴⁸ Em alguns casos, os conselheiros têm dificuldade de saber se devem acreditar ou não nas denúncias de maus tratos feitas por crianças pequenas ou idosos; outras vezes, desconfiamos que o aconselhando é vítima de maus tratos, mas ficamos imaginando o que fazer se a pessoa negar. Os homens, inclusive pastores, geralmente acham que as mulheres ficam muito acanhadas ou constrangidas de conversar com um conselheiro sobre questões de abuso sexual, de modo que passam o caso adiante.⁴⁹ Uma leitura atenta da literatura sobre aconselhamento mostra que a terapia de vítimas de abuso ainda não provou ser eficaz,⁵⁰ e o desafio é ainda mais complicado pelo fato de que cada vítima ou agressor tem sua individualidade e deve ser tratada diferente dos outros.

Apesar dessas singularidades, a recuperação dos traumas provocados por abusos pode ser considerada como um processo com quatro estágios que se sobrepõem.⁵¹

O primeiro é o estágio do *impacto*, que dura desde algumas horas até vários dias e se caracteriza por choque, descrença, ansiedade e medo. Geralmente, as vítimas ficam na dúvida se devem ou não denunciar o abuso e quase sempre têm medo de que torne a acontecer. Às vezes, o impacto piora ainda mais porque a vítima fica confusa com tantos profissionais e policiais fazendo perguntas.⁵² Neste estágio os conselheiros podem dar apoio, orientar a vítima nas decisões que precisam ser tomadas e ajudar a conseguir cuidados médicos e um local seguro. Geralmente, a vítima não recebe esse tipo de ajuda porque está muito assustada, confusa, impotente ou constrangida para denunciar o abuso ou pedir socorro.

O segundo estágio é o da *negação*. Para conseguir lidar com o estresse, a vítima tenta esquecer o trauma do abuso e retomar as atividades que tinha antes. Neste momento, a pessoa precisa se sentir segura, organizada e no controle da situação. Aos olhos dos outros, e até da própria vítima, pode parecer que tudo voltou ao normal, mas a ferida ainda está aberta e precisa ser tratada para que haja cura completa. O estágio da negação pode durar só alguns dias, embora, em alguns casos, se estenda durante anos.

O terceiro é o estágio do *processo*, que começa quando a experiência da agressão não pode mais ser reprimida. Geralmente, alguma crise ou aborrecimento desencadeia velhos sentimentos e a vítima se vê inundada por ansiedade, depressão, pesadelos, lembranças e pensamentos constantes sobre o ataque que sofreu. Este é um período em que a vítima precisa falar, expressar sentimentos, lutar contra sentimentos de culpa e raiva, e sentir o apoio do conselheiro. Muitas pessoas encontram conforto e ajuda em grupos de apoio, onde as vítimas de violência sexual se ajudam mutuamente. Outras recebem ajuda de redes assistenciais da comunidade ou da igreja, que fornecem suporte emocional, compreensão e informação.⁵⁴ Se você não tem experiência no aconselhamento de vítimas de abusos, é bom entrar em contato com um centro especializado no atendimento de casos de estupro e abuso sexual, onde pessoas experientes podem fornecer as informações e a assistência necessárias ao sucesso do seu trabalho junto às vítimas e suas famílias.

O estágio final é o da *integração*, quando o indivíduo começa a sentir que não é mais controlado ou dominado pelos efeitos do abuso sexual. Estes passam a ser vistos como eventos dolorosos e importantes do passado, mas a pessoa já atingiu um nível mais alto de maturidade psicológica e espiritual e é capaz de levar a vida adiante.

Embora todos os envolvidos precisem de apoio, orientação e ajuda para enfrentar o estresse e as reações emocionais provocadas pelo abuso, grande parte do seu aconselhamento vai depender do tipo de abuso e do envolvimento específico do aconselhando.

Ajudando crianças vítimas de abuso. Uma médica que passou vários anos tentando ajudar crianças que sofreram abusos descreveu as dificuldades de seu trabalho, dizendo: “Quem se propõe ajudar crianças vítimas de abuso tem que estar preparado para enfrentar uma batalha contra a incredulidade, a hostilidade, as insinuações e a perseguição declarada. O pior de tudo é que a pessoa que defende uma criança molestada sexualmente corre o risco de acabar sufocada pela indiferença e por uma conspiração de silêncio. O grupo ao qual a pessoa pertence e a comunidade podem fazer uma enorme pressão para ignorar, minimizar ou encobrir a situação.”⁵⁴ Como vimos, as crianças raramente denunciam violência física ou sexual, algumas vezes porque não sabem a quem recorrer, mas, na maioria dos casos, por medo das ameaças do agressor.

Quando se observam alguns dos sinais abaixo, deve-se suspeitar da possibilidade de abuso:

- A criança parece ter um medo extremo, principalmente dos pais.
- A criança está mal arrumada ou vestida de maneira inadequada para as condições do tempo.
- A criança parece desnutrida.
- Os machucados ou doenças da criança não são bem tratados com curativos ou medicação.

- A criança é distante e deprimida, ou extremamente ativa e agressiva.
- A criança parece desinteressada, incapaz de se concentrar, fica grudada em outros adultos, que não o pai e a mãe, ou não consegue se relacionar bem com outras crianças.
- Os pais são rígidos, exigem demais dos filhos e aplicam castigos severos.
- Os pais estão passando por diversas pressões, tais como brigas conjugais, divórcio, dívidas, mudanças frequentes, perda do emprego ou outras.

Muitas vezes, o observador externo tem pouca ou nenhuma indicação de que houve abuso. Não há cicatrizes e a criança parece saudável, mas pode haver um comportamento inadequado, como agressividade, alteração dos padrões de sono, ou comportamento sexual impróprio.

É verdade que as crianças são muito imaginativas e às vezes inventam histórias, mas crianças pequenas não têm capacidade de fantasiar sobre alguma coisa que ainda não experimentaram. Ouça com atenção se elas derem alguma pista de abuso e, se for possível, peça para explicarem o que estão querendo dizer com mais detalhe. Quando adultos interessados têm a coragem de intervir, é possível evitar danos psicológicos permanentes.

Lembre-se de que os agressores geralmente exigem que suas pequenas vítimas guardem segredo sobre o abuso. Mesmo os que contam muitas vezes desmentem tudo quando a situação se torna conhecida. À medida que vão ficando mais velhos, crianças e adolescentes começam a perceber que a maioria das pessoas não acredita que um adulto aparentemente normal, como o seu pai, possa ser capaz de “molestar sexualmente a própria filha várias vezes, sem ser confrontado. A criança, seja qual for sua idade, encontra uma audiência incrédula quando denuncia um incesto prolongado. O adolescente, já revoltado e perturbado, se expõe não só ao descrédito, mas também a ser humilhado, castigado e transformado em bode expiatório.”⁵⁵

O abuso infantil, incluindo o incesto, é uma questão que envolve toda a família. A vítima pode ser a pessoa que mais sofre e que chama a atenção primeiro, mas outros membros da família também precisam de ajuda. Por essa razão, a maioria dos conselheiros procura envolver toda a família no processo de aconselhamento, principalmente quando o abuso ocorre dentro de casa.⁵⁶

Ajudando adultos vítimas de incesto e abuso. Não é de surpreender que algumas vítimas carreguem até a idade adulta a dor da violência sofrida na infância e nunca contem nada a ninguém. Quando consideramos o fato de que 20 a 30 por cento das mulheres que estão entrando na idade adulta foram molestadas sexualmente quando crianças, é sensato reconhecer que pode haver muitas vítimas silenciosas na sua igreja ou passando pelo seu gabinete de aconselhamento. Depois de falar no rádio sobre abuso, Karen Burton Mains disse que recebeu centenas de cartas de ouvintes que tinham sido molestadas.⁵⁷ Um psicólogo colocou um anúncio pequenino no jornal de uma universidade convidando os leitores a ligarem para certo número de telefone se “você esteve envolvido em abuso sexual e ainda tem problemas com isso”. Em vinte e quatro horas, ele recebeu cinquenta e cinco chamadas.⁵⁸

Se você suspeita que um aconselhando sofreu abuso, não hesite em tocar no assunto gentilmente. Mencione que esse problema é comum, que as vítimas não merecem passar por isso e que é possível superar a vergonha e a dor. Muitas vezes, o incentivo carinhoso, atencioso e não condenatório de um conselheiro sensível é tudo que o aconselhando precisa para

revelar um segredo guardado há muito tempo e tratar, finalmente, de sentimentos reprimidos e perguntas sem resposta sobre a violência que sofreu.⁵⁹

Ajudando vítimas de estupro. As vítimas de estupro podem ser classificadas de três maneiras, de acordo com o modo como reagem ao estupro.⁶⁰ A maioria apresenta a síndrome do trauma do estupro, que começa com um estresse agudo, logo após a violência. A pessoa pode demonstrar medo, raiva, ansiedade, choque, culpa e descrença, geralmente expressos através de choros, soluços, tensão, náuseas ou agitação, mas que também podem se esconder por trás de um exterior calmo e sereno. Neste momento, a vítima pode ser tomada de terror, preocupação com sua segurança e culpa por não ter resistido mais. Algumas mulheres começam a pensar que o mito de que as vítimas atraem inconscientemente o estuprador pode ser verdade.

Nesta fase, a vítima provavelmente estará sensível a uma pessoa que se mostre disposta a ouvi-la, aceitá-la e acreditar nela, principalmente se encontrou descrédito e rejeição na família, amigos, polícia ou equipe médica. O conselheiro pode encorajar a vítima a expressar seus sentimentos, ajudá-la a obter cuidados médicos competentes e amparo legal, dar apoio quando ela tiver que enfrentar críticas, ajudar a ela e seus amigos a reconhecerem os mitos sobre o estupro, encorajá-la a discutir o medo que sente em relação à sua proteção no futuro e assegurar um apoio permanente, principalmente quando ela passar por situações de crise nas semanas seguintes.

Duas ou três semanas após o estupro, muitas mulheres começam a ter pesadelos, medos irracionais e atividade incansável. Muitas vezes, elas tomam a decisão de mudar de endereço, trocar o número do telefone, ficar em casa à noite ou passar mais tempo com os amigos íntimos. Tudo isso faz parte do processo de reorganização da vida após uma experiência que para muitos é apavorante. Essas mulheres precisam de apoio, liberdade para expressar seus sentimentos, aceitação, oportunidade de conversar com alguém que as considere normais, e orientação na tomada de decisões. Muitas fazem a pergunta “Por que logo eu?” e precisam de ajuda para recuperar a certeza do amor, do cuidado e do interesse permanente de Deus por elas. Muitas vezes, é bom que o conselheiro tome a iniciativa de ajudar essas mulheres, em vez de esperar que elas mesmas procurem um aconselhamento mais tradicional. Também é útil envolver as famílias e os cônjuges, sempre que possível. Essas pessoas podem dar grande apoio à vítima, mas, como vimos, os parentes muitas vezes têm sentimentos que precisam ser colocados para fora, atitudes que precisam ser mudadas e ideias erradas que precisam ser corrigidas.

Um segundo tipo de reação diante do estupro é a chamada “reação mista”. Vítimas que já tinham dificuldades físicas, psiquiátricas ou sociais às vezes desenvolvem sintomas mais intensos, tais como depressão, comportamento psicótico ou suicida, distúrbios psicossomáticos, uso de drogas, alcoolismo, ou comportamento sexual exibicionista. Essas mulheres precisam ser encaminhadas a um especialista que possa conduzir um tratamento mais profundo que o aconselhamento de crise.

O terceiro tipo de resposta é a “reação silenciosa”. Essas mulheres, entre as quais se incluem algumas que foram molestadas na infância ou adolescência, nunca disseram uma palavra a ninguém sobre o estupro, nunca conversaram sobre seus sentimentos ou reações e carregam um tremendo fardo psicológico. Mais tarde na vida, elas podem desenvolver ansiedade, medo dos homens, desejo de evitar qualquer comportamento sexual, medos inexplicáveis de ficar sozinhas ou sair à rua, pesadelos e perda da autoestima. Se essas pessoas sofrem outro abuso,

geralmente passam mais tempo de aconselhamento falando sobre as emoções reprimidas relativas ao primeiro estupro do que sobre a situação mais recente.

Estudos realizados com vítimas de estupro relatam que as mulheres geralmente são capazes de reestruturar sua vida e se proteger de futuros ataques.⁶¹ A probabilidade de isso acontecer é maior quando as vítimas recebem tratamento médico, ajuda psicológica e a orientação prática de que necessitam após o estupro.

O estupro de mulheres, ou qualquer outro tipo de agressão contra elas, é um desvio total do plano de Deus, mas não existem evidências que apóiem o mito de que os estupradores são, fundamentalmente, guerreiros numa batalha dos homens contra as mulheres. Alguns estupradores são homens que se encontram numa situação em que o estupro parece conveniente e, portanto, agem por um impulso repentino. Em geral, os estupradores são homens jovens, casados e com emprego, que têm uma vida familiar conturbada, que não conseguem se relacionar bem com as mulheres, e que não se consideram uma ameaça para a sociedade. Seja qual for o caso, os estupradores precisam de algo mais, além do apoio do aconselhamento. Eles precisam conhecer o perdão de Deus, sentir seu poder de transformar vidas e participar de uma terapia desenvolvida especialmente para tratar das razões subjacentes que os levaram a praticar o estupro.

Ajudando vítimas de maus tratos do cônjuge. A maioria dos casos de abuso praticados pelo cônjuge envolve maus tratos físicos e psicológicos praticados pelo marido contra a esposa. Supõe-se que os casos em que a mulher maltrata o marido sejam mais raros, embora haja evidências cada vez maiores de que a violência doméstica contra os homens está crescendo e, em alguns lugares, pode ser até mais comum que a violência contra a esposa. Por serem mais fortes, os homens têm mais capacidade de machucar a esposa, mas as mulheres geralmente causam mais estragos, porque costumam usar armas, em vez das mãos.⁶²

Em ambos os casos, a vítima geralmente tem baixa autoestima e, no que se refere às esposas maltratadas, pode existir a crença distorcida de que o papel do marido como cabeça do casal lhe dá o direito de tyrannizar a família. Em alguns casos, a vítima acha até que a responsável pelo problema é ela, e não o marido. Em outros, o cônjuge agressor normalmente é amoroso e cuida da família, exceto nos momentos imprevisíveis em que tem explosões de ódio e violência.

Mais uma vez, as vítimas ficam relutantes em denunciar o abuso. Existe o medo justificado de que o cônjuge agressor tenha outra explosão de violência se descobrir que foi denunciado. Uma mulher cujo sustento depende de um marido violento fica com medo de perder casa e comida, principalmente se tiver de cuidar dos filhos sozinha. Algumas mulheres cristãs acreditam (porque ouvem seus pastores dizerem isso) que a mulher deve ser submissa ao marido, mesmo que ele seja extremamente violento e ameaça a vida dela.

Os conselheiros, portanto, precisam estar alertas para sinais não verbais de abuso do cônjuge, entre os quais incluem-se os seguintes:⁶³

- Um histórico de repetidos abortos.
- Idas frequentes ao pronto socorro para tratar de doenças ou ferimentos.
- Sinais de estresse contínuo, tais como dores de cabeça, problemas gastrintestinais, queixas vagas de não estar se “sentindo bem” ou consumo excessivo de tranquilizantes ou álcool.

- Afastamento ou isolamento dos amigos, da igreja e da família.
- Melancolia, desânimo, comportamento imprevisível ou depressivo, às vezes acompanhado de tentativas de suicídio periódicas.
- Faltas frequentes ao trabalho.
- Relatos de outras pessoas, inclusive vizinhos ou filhos, sobre discussões e separações no lar.
- Referências a violência familiar ou abusos anteriores.

Se houver suspeita de abuso, o conselheiro não deve hesitar em tocar no assunto. Em suas visitas aos lares, os pastores têm oportunidades excelentes de tocar nesses assuntos com vítimas que não procuram aconselhamento voluntariamente.

A intervenção é mais eficaz quando a violência é vista pela família como uma situação de crise. Procure descobrir o máximo que puder sobre o que está acontecendo e tente avaliar a probabilidade de futuros ataques. Principalmente neste estágio inicial, as pessoas precisam do apoio e da tranquilidade transmitida por um conselheiro atencioso e de orientação para tomar decisões práticas. O objetivo principal de um conselheiro cristão é ajudar o casal a salvar o casamento e consertar o que está errado na relação, mas quando o risco de violência é alto pode ser mais sensato ajudar a esposa e os filhos a se afastarem do perigo, pelo menos temporariamente, e procurarem abrigo num lugar seguro. Este lugar pode ser a casa de uma família da igreja, ou uma casa de custódia para vítimas de violência doméstica. Quando a remoção for a melhor solução, é bom que você procure obter orientação junto a profissionais especializados, como um advogado, agentes da lei ou equipe médica. Muitos conselheiros não têm experiência neste tipo de intervenção social, de modo que é sempre útil saber quais são os órgãos de assistência de que a comunidade dispõe e quais os problemas legais envolvidos.⁶⁴

Uma vez diminuído o perigo imediato, é provável que o aconselhamento se concentre em questões de culpa, baixa autoestima, na posição da Bíblia sobre as relações conjugais, na dificuldade de aprender a perdoar e nos sentimentos do cônjuge agredido, tais como culpa, raiva, desânimo, desespero e preocupações sobre como agir no futuro. Mais tarde, o conselheiro pode se dedicar a ajudar o casal a lidar com problemas de comunicação, resolução de conflitos, ajustamento sexual, papéis do homem e da mulher no casamento, confiança e outros assuntos pertinentes ao aconselhamento de casais.

Ajudando idosos vítimas de maus tratos. Maurice Chevalier disse um dia que “envelhecer não é tão ruim assim, se levarmos em conta a outra alternativa”. Para muitas pessoas idosas, a outra alternativa – a morte – parece muito melhor, principalmente se a vida é bombardeada por violência física e psicológica.

Esses abusos não são praticados apenas por familiares mais jovens. Às vezes, os idosos sofrem agressões de médicos e enfermeiras, empregados de asilos, vândalos que atormentam a vizinhança, cônjuges, ou empregados impacientes de lojas e repartições públicas. Como poucos idosos procuram aconselhamento, é provável que o pastor seja a primeira pessoa a suspeitar de abuso.

Sempre que um idoso diz que está sendo maltratado, o conselheiro deve ouvir com simpatia e sensibilidade. Mas lembre-se de que alguns idosos já não raciocinam direito,⁶⁵ e suas histórias pode ser mais imaginárias do que reais. É prudente, portanto, conversar com as

pessoas que cuidam deles, inclusive os parentes. O abuso de idosos ocorre com maior frequência quando suas necessidades são grandes, mas os recursos e capacidades dos que cuidam deles são limitados.

O aconselhamento desses casos geralmente envolve dar apoio ao idoso e ajudar a família a lidar com ele de maneira compassiva e não agressiva. Para isso, pode ser preciso encontrar indivíduos ou grupos, na igreja ou na comunidade, que possam prestar assistência emocional ao idoso e à família, providenciar serviços de enfermagem, fazer visitas, conseguir transporte e outros tipos de ajuda prática. Se o idoso está vivendo numa situação em que a violência continua, ele vai precisar de orientação e ajuda para encontrar outras acomodações.

Ajudando os agressores. As vítimas de abuso são pessoas feridas que muitas vezes conseguem ajuda de conselheiros compassivos. Os agressores, ao contrário, costumam ser condenados, ignorados e encarcerados sem tratamento. Essas pessoas também precisam de aconselhamento. As estimativas variam, mas alguns sugerem que entre 35 e 80 por cento dos que cometem abusos sexuais e não recebem tratamento tornam a praticar a violência; a probabilidade de ocorrer repetição do abuso é menor entre os que passam por terapia.⁶⁶

Quando confrontados com seus atos violentos, muitos agressores negam o que fizeram, tentam justificar seus atos ou tentam jogar a culpa na vítima ou em outra pessoa qualquer.⁶⁷ Talvez não cause surpresa que a recorrência das surras diminua quando os agressores são presos. A realidade das multas, da cadeia e da desgraça social faz com que seja mais difícil negar os fatos e força os agressores, pelo menos os de primeira viagem, a levar a terapia a sério.⁶⁸

Aconselhar pessoas que cometem abusos é um processo longo que lida com a ira, a baixa autoestima e a falta de autocontrole do aconselhando. Muitos também não sabem se comunicar direito, resolver problemas e conflitos, e lidar com o estresse. Como muitos desses agressores foram vítimas de abuso na infância, é importante tratar de atitudes e inseguranças que se desenvolveram durante a vida. Alguns aconselhados nunca aprenderam a expressar seus sentimentos de forma não violenta e socialmente apropriada. Alguns deles têm ideias rígidas e autoritárias a respeito de liderança e do papel do marido ou pai. Outros estão entrincheirados em crenças erradas – como o mito de que as vítimas gostam de apanhar, que provocam as surras ou que a violência é a forma masculina de demonstrar autoridade. Todas essas atitudes devem ser confrontadas e mudadas, para que cessem os abusos. Este é um trabalho que toma tempo e é melhor realizado por um conselheiro experiente.

Embora os agressores possam ser ajudados através do aconselhamento individual, há muitos trabalhos publicados que enfatizam o valor da terapia de grupo.⁶⁹ Encontrando-se com outros indivíduos que praticaram abusos, o aconselhando conhece pessoas que entendem o que ele sente porque têm problemas semelhantes. À medida que interagem no grupo, os aconselhados podem aprender a expressar seus sentimentos sem recorrer à violência, sentir-se aceitos e fortalecidos, e receber ajuda para desenvolver habilidades de comunicação, controle do estresse e relacionamento social. É possível, também, confrontar atitudes arraigadas, às vezes através de uma vítima de abuso convidada para falar sobre o modo como se sentiu, de maneira que os agressores vejam que a vítima não sente prazer com a experiência do abuso. Como muitos (alguns diriam que é a maioria) agressores não têm as habilidades sociais necessárias para viver em comunidade de maneira responsável, o aconselhamento em grupo assume a função de ensinar o indivíduo a viver sem violência.

Os praticantes de violência também precisam entender o perdão, inclusive para perdoar a si mesmos. Eles precisam ver que a violência não é um pecado imperdoável. O Deus que perdoa pode dar, e dará, ajuda e orientação a todo aquele que desejar sinceramente reconstruir sua vida e passar a viver sem ferir os outros. Ajudar esse processo de reconstrução pode ser muito desgastante para qualquer conselheiro, mas é altamente recompensador.

Algumas questões éticas desconcertantes. O abuso não se limita à violência física. Às vezes, agressões verbais, assédio sexual, expressões de racismo e sexismo, discriminação contra idosos, homofobia (medo e ódio dos homossexuais), a criação de um clima de terror, o trote das faculdades, a dominação econômica ou outras formas de abuso não violento podem ser tão debilitantes quanto um ataque ostensivo.⁷⁰ O assédio sexual, por exemplo, já foi comparado a gotinhas d'água. Cada gota tem um efeito pequeno, mas após meses e anos o gotejar contínuo é capaz de provocar erosão no material mais resistente.⁷¹

É difícil intervir neste tipo de abuso “em gotas”, mas sempre que um conselheiro encontra casos de violência mais explícita, ele se defronta com pelo menos duas importantes questões éticas.

O primeiro é a *confidência*. Conselheiros bem preparados normalmente respeitam a privacidade de seus aconselhados e não falam sobre os assuntos que são trazidos para a sessão de aconselhamento. Mas o que fazemos se um aconselhado foi machucado fisicamente e corre o risco de ser ferido de novo? Como reagimos quando ficamos sabendo que crianças inocentes estão sendo maltratadas pelos pais ou outros adultos? Qual é o dever de um pastor, ou outro conselheiro, ao descobrir que uma pessoa inocente está correndo perigo? Devemos quebrar a confidência e avisar a vítima?

Estas são questões éticas difíceis, mas algumas delas foram resolvidas pelo governo. Nos Estados Unidos, por exemplo, os conselheiros são obrigados por lei a notificar incidentes suspeitos de abusos de menores. Só em alguns estados os sacerdotes estão isentos dessa obrigatoriedade. Em alguns lugares, as leis também exigem a notificação de abusos contra o cônjuge e maus tratos de idosos. A obrigatoriedade da notificação criou o que um autor chamou de “o dilema do clero”⁷², mas outros conselheiros também estão preocupados. Se o conselheiro suspeita de abuso, notifica o caso, como manda a lei, e depois descobre que estava errado, será que ele pode ser processado?⁷³ Segundo um relatório, 60 por cento dos abusos notificados não podem ser provados. Isso pode fazer com que uma família inocente acabe sendo denunciada e fique com muita raiva, principalmente se o caso vier a público.⁷⁴ Essas questões são complicadas ainda mais pelo fato de que cada estado tem suas próprias normas quanto à definição de abuso, aos detalhes que precisam ser notificados, e ao órgão que deve receber a denúncia.⁷⁵ É importante que o conselheiro se informe sobre as leis em vigor na comunidade em que atua.

A maioria das organizações de conselheiros profissionais segue padrões de ética que enfatizam a importância da confidência. Porém, quando um aconselhado ameaça fazer mal a si mesmo ou a outra pessoa, a ética obriga o conselheiro profissional a alertar ou proteger as pessoas em perigo (inclusive o próprio aconselhado). É claro que muitas vezes a pessoa não tem realmente a intenção de ferir ninguém, apesar de suas palavras, mas quando a ameaça parece séria, o conselheiro tem o dever legal e profissional de avisar e proteger.⁷⁶

É bom lembrar que confidência não é o mesmo que segredo. Segredo é a promessa absoluta de jamais revelar a informação a ninguém, sob nenhuma circunstância. Confidência

é a promessa de guardar o relato em confiança e só revelar essa informação a outros se for para beneficiar o aconselhando ou a sociedade. De vez em quando, o conselheiro precisa quebrar a confidência para tentar evitar a violência. Certamente, isso não representa uma violação dos direitos individuais; ao contrário, é uma atitude que está de acordo com o espírito de muitos juramentos éticos e leis sobre notificação obrigatória.

Uma segunda questão, intimamente relacionada com a anterior, diz respeito à *intervenção* direta de um conselheiro na vida do aconselhando. Suponhamos, por exemplo, que você seja pastor de uma igreja e, numa determinada noite, a mulher de um diácono venha bater na sua porta pedindo proteção porque o marido deu uma surra nela. Acredito que a maioria de nós concorda que se deve deixar a mulher entrar e não mandá-la de volta para casa, mas a responsabilidade do conselheiro pode incluir: levar a vítima até um hospital, ajudar as vítimas (inclusive crianças e idosos) a sair da situação abusiva dentro de casa, chamar a polícia quando não houver outro jeito de conter a violência doméstica, e fornecer outros tipos de ajuda às pessoas que não podem se ajudar sozinhas. Para um cristão, o ato de ajudar as vítimas e os autores da violência nem sempre pode ser confinado às quatro paredes do consultório.

COMO EVITAR O ABUSO

O abuso e a violência aumentaram tanto nos últimos anos que vários conselheiros profissionais e grupos comunitários voltaram sua atenção para a prevenção. Algumas comunidades criaram linhas telefônicas para dar assistência imediata, vinte e quatro horas por dia, às vítimas de abusos. A criação de grupos de apoio e de autoajuda também pode ser muito útil, tanto para as vítimas quanto para os agressores.

Um observador⁷⁷ conclamou as igrejas a se envolverem, patrocinando eventos educacionais que aumentem a conscientização do povo a respeito do abuso. Esse autor sugeriu também que as igrejas criassem seus grupos de apoio. Deveríamos estar desenvolvendo ou participando de serviços telefônicos para amparo em crises, ajudando a montar abrigos para mulheres vítimas de espancamento e seus filhos, e estimulando as escolas, delegacias e outros agentes comunitários a promover programas educativos e preventivos. Tudo isso pode ser útil na intervenção e na prevenção de abusos. A seguir, damos algumas outras sugestões.

1. *Educação.* Os programas de prevenção da violência e do estupro nas universidades têm se dedicado, principalmente, a fornecer informações a homens e mulheres.⁷⁸ A probabilidade de ocorrência de estupros é menor quando os alunos sabem como se proteger, o que fazer em caso de ataque, onde denunciar uma violência ou uma suspeita de abuso, o que é mito e o que é verdade sobre o estupro, e onde obter mais informações. Em toda comunidade, inclusive na comunidade cristã, a conscientização do público é uma boa medida preventiva.

2. *Estimular a estabilidade individual e familiar.* Como vimos, o abuso geralmente ocorre em famílias onde há estresse intenso, má compreensão dos papéis de cada um nas relações marido-mulher e pais-filhos, ou incapacidade de enfrentar as pressões familiares. Ajudando as pessoas a lidar com as exigências da criação dos filhos, com as pressões do casamento e com as necessidades dos pais idosos, é possível reduzir algumas das causas primárias dos abusos. As pesquisas sobre prevenção da delinquência parecem apoiar

essa conclusão. Crianças que têm fortes laços familiares são menos propensas à delinquência. Por outro lado, a violência, as brigas, o vandalismo e outras formas de mau comportamento na maioria das vezes são praticadas por crianças que cresceram em lares onde os pais não exerciam suas funções adequadamente. Isso não significa, necessariamente, que não tivessem amor ou fossem violentos. Muitas vezes, esses pais que se sentem esmagados pelas exigências da criação de filhos. Quando eles conseguem ajuda, a delinquência dos filhos é bem menos provável.

3. *Ensinando técnicas interpessoais.* Os parágrafos anteriores mencionaram repetidamente que as pessoas que praticam abusos geralmente não dominam as técnicas de comunicação eficiente, resolução de conflitos, expressão de sentimentos, solução de problemas, negociação quando há diferenças de opinião, controle do estresse, e gerenciamento de crises. Muitas vezes, a melhor maneira de evitar o abuso é ajudar os agressores e suas vítimas a enfrentar melhor a vida. Como as vítimas de abuso frequentemente acabam se transformando em agressores, é conveniente dar uma atenção especial a essas pessoas, ensinando-lhes a reagir adequadamente às situações de estresse.

4. *Aprovação social.* No fim das contas, a prevenção terá que se concentrar nas formas de eliminar alguns dos fatores psicológicos e ambientais que estimulam o abuso e o espancamento.

Tudo isso pode parecer muito distante do trabalho do conselheiro cristão ou do pastor da igreja local. Entretanto, toda a Bíblia enfatiza a ajuda ao peregrino, ao órfão, à viúva, ao pobre, ao desamparado e aos necessitados em geral. Na sociedade de hoje, certamente ninguém é mais desamparado que a vítima de abuso. O seguidor de Jesus Cristo tem a responsabilidade de dar ajuda e proteção àqueles que, por várias razões, se tornaram vítimas e algozes.

CONCLUSÕES SOBRE O ABUSO

Quando eu estava escrevendo este capítulo, a mídia e o mundo da música estavam apaixonados por uma garotinha de nove anos e olhos castanhos, que tinha gravado uma canção que estourou nas paradas de sucesso da noite para o dia.

“Prezado Sr. Jesus”, cantada por Sharon Batts, foi escrita em 1985 e narra as reações de uma criança ao ouvir uma notícia sobre abuso infantil. “Prezado Sr. Jesus” – começa a letra. “Eu tinha que escrever para o senhor; vi uma coisa no jornal que me deixou muito assustada. Era a história de uma garotinha que apanhou muito, muito mesmo.” A canção terminava com as palavras: “Prezado Sr. Jesus, por favor me diga o que é que eu faço. E, por favor, não conte nada “pro” meu pai, mas minha mãe também me bate”.

No país inteiro, as estações de rádio recebiam pedidos para tocar a música. Depois de tocá-la uma vez, uma emissora de Nova York (WHTZ) passou a receber três mil chamadas por dia, muitas delas de ouvintes que queriam contar suas próprias experiências com abusos. Algumas estações forneciam números de telefone de serviços de atendimento de crianças vítimas de abusos, logo após a execução da música, e muitos desses serviços ficaram sobrecarregados de ligações. Quando Sharon Batts começou a receber inúmeros pedidos para aparições em público, seus pais crentes logo concluíram humildemente que tudo aquilo vinha de Deus.

“Você pode continuar com os anúncios sobre abuso de crianças e informações sobre serviços públicos, o quanto quiser” – disse o diretor de programação de uma estação de rádio de

Chicago. “Mas essa música provoca uma emoção que a gente não está preparado para sentir. As pessoas ligam para agradecer à rádio por ter tocado a música, e isso nunca aconteceu antes.

Quando este livro for editado, a música e a história por detrás dela talvez já tenham sido esquecidas. Porém, seu sucesso espetacular certamente ilustra o fato de que a violência familiar e o abuso são um grande problema para muita gente. São problemas que nenhuma igreja ou conselheiro cristão pode desprezar – muito menos nós, que fomos alertados sobre as necessidades prementes das vítimas e dos autores de abusos.

NOTAS

1. Por exemplo, numa recente conferência organizada pela Academia de Ciências de Nova York, foi dito que o abuso sexual é “muito comum”; veja Carol Turkington, “Sexual Aggression Widespread”, *APA Monitor* (March 1987): 15. “A negligência e o abuso de crianças parecem estar aumentando e já se tornaram um grande problema de saúde pública”, segundo Vincent J. Fontana, “Child Maltreatment and Battered Child Syndromes”. In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, ed. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985), 1816-24. Opiniões semelhantes sobre a disseminação e o crescimento dos casos de abuso podem ser encontradas em Ellen Greenberg Garrison, “Psychological Maltreatment of Children: An Emerging Focus for Inquiry and Concern”, *American Psychologist* 42 (February 1987): 157-59; e Mary D. Pellauer, Barbara Chester e Jane Boyajian, eds., *Sexual Assault and Abuse: A Handbook for Clergy and Religious Professionals* (New York: Harper & Row, 1987). Uma revista de notícias divulgou, recentemente, o aumento dos casos de homens que apanham de suas esposas; veja Karen Diegmüller, “The Battered Husband’s Case Shakes Up Social Notions”, *Insight* (7 Março 1988); e *Christianity Today* afirmou que os casos de esposas espancadas constituem um “crime silencioso” do qual uma “igreja silenciosa” não toma conhecimento; veja Kenneth W. Petersen, “Wife Abuse: The Silent Crime, the Silent Church”, *Christianity Today* 27 (25 Novembro 1983):22-26.
- NT1 Equivalente ao ECA, Estatuto da Criança e do Adolescente.
2. Relatado por Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Word, 1987), 131.
3. Para uma discussão profunda destes problemas, veja Kathleen Coulborn Faller, *Child Sexual Abuse: An Interdisciplinary Manual for Diagnosis, Case Management and Treatment* (Irvington, N.Y.: Columbia University Press, 1987); idem, *Child Sexual Abuse: An Interdisciplinary Manual for Diagnosis, Case Management and Treatment* (Irvington, N.Y.: Columbia University Press, 1987); e Diane H. Schetky e Arthur H. Green, *Child Sexual Abuse* (New York: Brunner/Mazel, 1988).
- NT2 Centro de amparo a crianças que sofrem abusos ou negligência, de atuação semelhante à ABRAPIA – Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e Adolescência.
4. Há exceções; nos Estados Unidos (embora não aconteça o mesmo em todos os países) bater em crianças não é considerado abuso. O encarceramento, o tratamento duro dispensado aos recrutas nas forças armadas, o treinamento rigoroso imposto pelos treinadores esportivos, e os procedimentos médicos e dentários que causam dor, mas têm objetivos terapêuticos, normalmente não são considerados agressões.
5. Relatado por A. R. Denton, “Domestic Violence”. In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 323-26.
6. Estes número estão registrados em Virginia A. Sadock, “Special Areas of Interest”. In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry*: 1090-96.

7. Relatado por Fontana, "Child Maltreatment".
8. Avin Brenner, "Wednesday's Child", *Psychology Today* 19 (May 1985): 46-50.
9. Centro Nacional de Estudo da Negligência e Abuso Infantil, *Executive Summary: National Study of the Incidence and Severity of Child Abuse and Neglect*, U.S. Department of Health and Human Services, Dezembro 1980.
10. Comissão Especial do Congresso Americano sobre Envelhecimento, *Elder Abuse: A National Disgrace – Introduction and Executive Summary* (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 1985), 1.
11. Um levantamento de caráter nacional, realizado no Canadá – o único estudo de alcance nacional já realizado sobre este assunto – revelou que 50 por cento da amostra pesquisada havia sofrido algum tipo de abuso sexual na infância, desde o exibicionismo ou voyeurismo até o estupro. De acordo com a Dra. Astrid Heger, diretora do programa de abuso sexual da Faculdade de Medicina da Universidade do Sul da Califórnia, o número de casos não comunicados de abuso sexual nos Estados Unidos é "enorme"; veja "Helping Molested Children", *U.S. News & World Report*, 10 Março 1986.
12. Veja, por exemplo, Grant Martin, *Please Don't Hurt Me* (Wheaton, Ill.: Victor, 1987); Maxine Hancock e Karen Burton Mains, *Child Sexual Abuse: A Hope for Healing* (Wheaton, Ill.: Harold Shaw Publishers, 1987); e Esther Lee Olson, com Kenneth Petersen, *No Place to Hide: Wife Abuse – Anatomy of a Private Crime* (Wheaton, Ill.: Tyndale House, 1982).
13. Gn 6.11, por exemplo, descreve uma época anterior ao dilúvio, em que a terra "estava corrompida à vista de Deus, e cheia de violência".
14. Pv 29.15.
15. Pv 22.15; 23.13-14; 29.15, 17.
16. Mt 5.21-23.
17. Mt 7.1-5.
18. Cl 3.19.
19. Cl 3.21.
20. Cl 4.1.
21. Ef 4.31-32.
22. Ef 5.3-4.
23. 1Tm 5.1-8, 17; Tg 1.27.
24. Mt 5.39, 43; 6.14; Fp 4.6.
25. William Barclay, *The Gospel of Matthew*, 2 volumes. (Philadelphia: Westminster, 1975), 1:166.
26. Para uma discussão mais detalhada dos crimes contra mulheres, inclusive o estupro, a violência familiar, o roubo doméstico e a fraude, veja William J. Boop e James J. Vardalis, *Crimes against Women* (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1987). A violência contra mulheres negras é discutida por Soraya M. Coley e Joyce o Beckett, "Black Battered Women: A Review of the Empirical Literature", *Journal of Counseling and Development* 66 (February 1988): 266-70.
27. C. H. Kempe e R. Helfer, *The Battered Child*, 3rd ed. (Chicago: University of Chicago Press, 1980); veja também John H. Meier, ed.; *Assault against Children: Why It Happens and How to Stop It* (San Diego, Calif.: College-Hill Press, 1985).
28. Denton, "Domestic Violence".
29. Um estudo, por exemplo, revelou que 76 por cento dos agressores sofreram abusos na infância; veja Linda L. Marshall e Patrícia Rose, "Family Origin of Violence and Courtship Abuse", *Journal of Counseling and Development* 66 (May 1988): 414-18.
30. S. K. Steinmetz, "Battered Parents", *Society* 15 (1978): 54-55.
31. Hendrika B. Cantwell, "Psychiatric Implications of Child Neglect", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (December 1986): 5-6.
32. S. K. Steinmetz e D. J. Amsden, "Dependent Elders, Family Stress, and Abuse". In: *Family Relationships in Later Life*, ed. T. H. Brubaker (Beverly Hills, Calif.: Sage, 1983), 178-92; Brenner, "Wednesday's Child"; Janice T. Gibson e Mika Hiritos-Fatouros, "The Education of a Torturer", *Psychology Today* 20 (November 1986): 50-58. A maioria dos estudantes de psicologia, em algum ponto do curso, toma conhecimento da perturbadora pesquisa do psicólogo Stanley Milgrim, que demonstrou, de forma

convincente, que pessoas comuns são capazes de infligir sofrimento a outras se receberem ordens de alguém em posição de autoridade; veja S. Milgram, "Crime in the Family Tree", *Psychology Today* 19 (March 1985): 58-61.

34. J. B. Reid, K. Kavanaugh e D. V. Baldwin, "Abusive Parents' Perceptions of Child Problem Behaviors: An Example of Parental Bias", *Journal of Abnormal Child Psychology* 15 (1987): 457-66.
35. Sadock, "Special Areas of Interest".
36. Elizabeth Stark, "The Unspeakable Family Secret", *Psychology Today* 18 (May 1984): 38-46. Uma discussão mais detalhada pode ser encontrada em Diane H. Schetky e Arthur H. Green, *Child Sexual Abuse: A Handbook for Health Care and Legal Professionals* (New York: Brunner/Mazel, 1988).
37. Edward I. Donnerstein e Daniel G. Linz, *The Question of Pornography* (New York: Free Press, 1987); e N. Malamuth e E. I. Donnerstein, *Pornography and Sexual Aggression* (New York: Academic Press, 1984).
38. Paul Chance, "Attacking Elderly Abuse", *Psychology Today* 21 (September 1987): 24-25.
39. Bob Greene, "Media Move On, But Pain Remains", *Chicago Tribune*, 18 Março 1987.
40. Lois Timnick, "22 Percent in Survey Were Child Abuse Victims", *Los Angeles Times*, 25 Agosto 1985.
41. Gilda S. Josephson e Margaret L. Fong-Beyette, "Factors Assisting Female Clients' Disclosure of Incest during Counseling", *Journal of Counseling and Development* 65 (May 1987): 475-78.
42. J. Briere, "The Effects of Childhood Sexual Abuse on Later Psychological Functioning: Defining a Post-Sexual-Abuse Syndrome", artigo apresentado na Terceira Conferência Nacional sobre Vitimização Sexual de Crianças, Centro Médico Nacional de Hospitalização Infantil, Washington D.C., abril de 1984.
43. Kathleen Fisher, "Sexual Abuse Victims Suffer into Adulthood", *APA Monitor* 18 (June 1987): 25.
44. Susan Cunningham, "Abused Children More Likely to Become Teenage Criminals", *APenn. Monitor* 14 December 1983).
45. C. B. Meyer e S. E. Taylor, "Adjustment to Rape", *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986): 1226-34. Uma pesquisa revelou que as vítimas de estupro frequentemente apresentam problemas sexuais subsequentes; veja Barbara Gilbert e Jean Cunningham, "Women's Postrape Sexual Functioning: Review and Implications for Counseling", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 71-73.
46. Daniel C. Silverman, "Sharing the Crisis of Rape: Counseling the Mates and Families of Victims". In: *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 140-50; veja também Leslie L. Feinauer e Debbie L. Hippolite, "Once a Princess, Always a Princess: A Strategy for Therapy with Families of Rape Victims", *Contemporary Family Therapy* 9 (Winter 1987): 252-62.
47. Veja Michael Waldo "Also Victims: Understanding and Treating Men Arrested for Spouse Abuse", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 385-88; e D. Sonkin, D. Martin e L. Walker, *The Male Batterer: A Treatment Approach* (New York: Springer, 1985).
48. Vários mitos cercam os relatos de violência e abuso. Um deles, por exemplo, é presumir que o abuso sexual de uma criança é geralmente um incidente único. Na maioria das vezes, o agressor repete suas ações, em geral com a mesma vítima. Para conhecer outros mitos, veja Lynn W. English e Charles L. Thompson, "Counseling Child Sexual Abuse Victims: Myths and Realities", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 370-73.
49. Cooper Wigen, "The Male Minister and the Female Victim". In: *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 151-60.
50. John W. Fantuzzo e Craig T. Twentyman, "Child Abuse and Psychotherapy Research: Merging Social Concerns and Empirical Investigation", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 375-80.
51. Esta seção foi adaptada de Chris Sevaty, "Support Counseling with Victims of Sexual Assault". In: *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 131-34.
52. Mary Ellen Elwell e Paul H. Ephross, "Initial Reactions of Sexually Abused Children", *Social Casework* 68 (February 1987): 109-16.

53. Para mais informações, veja Anu Sharma e Harold E. Cheatham, "A Woman's Center Support Group for Sexual Assault Victims", *Journal of Counseling and Development* 64 (Abril 1986): 525-27; Robin Sesan, Kristine Freeark e Sandra Murphy, "The Support Network: Crisis Intervention for Extrafamilial Child Sexual Abuse", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (Abril 1986): 138-46; e Philip A. Mann, Michael Lauderdale e Ira Iscoe, "Toward Effective Community-Based Interventions in Child Abuse", *Professional Psychology: Research and Practice* 14 (Dezembro 1983): 729-42.
54. Citado por Ronald Summit, "Beyond Belief: The Reluctant Discovery of Incest". In: *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 172.
55. Summit, "Beyond Belief", 183. Para orientações úteis sobre como ajudar crianças e adolescentes a enfrentar o abuso e outros problemas, veja Avis Brenner, *Helping Children Cope with Stress* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1984).
56. James Roberts, "Antídotes for Secrecy: Treating the Incestuous Family", *Family Therapy Networker* 8 (Setembro-Outubro 1984): 49-55.
57. Hancock e Mains, *Child Sexual Abuse*, x.
58. Relato por Ruth S. Kempe e C. Henry Kempe, *The Common Secret: Sexual Abuse of Children and Adolescents* (New York: Freeman, 1984).
59. Josephson e Fong-Beyette, "Factors Assisting Female Clients' Disclosure of Incest during Counseling": veja também Stephany Joy, "Retrospective Presentation of Incest: Treatment Strategies for Use with Adult Women", *Journal of Counseling and Development* 65 (Fevereiro 1987): 317-19; e Christine A. Courtois, *Healing the Incest Wound: Adult Survivors in Therapy* (New York: Norton, 1988).
60. A. W. Burgess e L. L. Holmstrom, "Rape Trauma Syndrome", *American Journal of Psychiatry* 131 (Setembro 1974): 981-86.
61. Ibid.
62. Estas estatísticas são muito tristes, e algumas delas se baseiam num estudo de caráter nacional, envolvendo 6200 casos de estupro doméstico; veja R. L. McNeely e Gloria Robinson-Simpson, "The Truth about Domestic Violence: A Falsely Framed Issue", *Social Work* 32 (Novembro-Dezembro 1987): 485-90; e Karen Diegmüller, "The Battered Husband's Case Shakes Up Social Notions", 18-20.
63. Adaptado de Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse*, 51.
64. Estas questões são discutidas mais detalhadamente por Martin; *ibid.*
65. Este assunto é discutido, em parte, por Siegfried Kra, *Aging Myths: Reversible Causes of Mind and Memory Loss* (New York: McGraw-Hill, 1986).
66. Robert E. Freeman-Longo e Ronald V. Wall, "Changing a Lifetime of Sexual Crime", *Psychology Today* 20 (Março 1986): 58-64.
67. A negação é discutida por Martin em *Counseling for Family Violence and Abuse*: Os capítulos do livro de Martin sobre o tratamento dos agressores (caps. 5 e 9) são uma das melhores fontes de informação disponíveis e talvez não tenham paralelo, pois discutem o tratamento sob duas perspectivas, psicológica e cristã. Outros recursos úteis são M. Roy, ed., *The Abusive Partner: An Analysis of Domestic Battering* (New York: Van Nostrand Reinhold, 1982); e Suzanne M. Sgroi, ed., *Handbook of Clinical Intervention in Child Sexual Abuse* (Lexington, Mass.: D. C. Heath & Co., 1982).
68. L. W. Sherman e R. A. Berk, "The Specific Deterrent Effects of Arrest for Domestic Assault", *American Sociological Review* 49 (1984): 261-71.
69. Veja, por exemplo, Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse*; Waldo, "Also Victims"; Freeman-Longo e Wall, "Changing a Lifetime of Sexual Crime"; Murray Scher e Mark Stevens, "Men and Violence", *Journal of Counseling and Development* 65 (Março 1987): 351-55; e M. Waldo, "Group Treatment for Wife Battering Military Personnel", *Journal for Specialists in Group Work* 11 (1986): 132-38.
70. Para uma discussão mais detalhada desta questão, veja E. Santo, *Intimate Intrusions* (London: Rutledge & Kegan Paul, 1985).

71. Barbara Chester, "Sexual Harassment: Victim Responses". In: *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 164.
72. Marie M. Fortune, "Confidentiality and Mandatory Reporting: A Clergy Dilemma?". In: *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 198-205.
73. Veja "A Duty to Warn? Therapists Fear Rush to Suits", *American Bar Association: The Lawyer's Magazine* (January 1986): 28; veja também Douglas R. Gross e Sharon E. Robinson, "Ethics, Violence and Counseling: Hear No Evil, See No Evil, Speak No Evil?" *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 340-44.
74. Este assunto é discutido por Diane H. Schetky e Elissa P. Benedek, "Assessing Allegations of Child Sexual Abuse", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (November 1987): 4-6.
75. Até mesmo profissionais são apanhados no debate sobre as confusas definições de maus tratos; veja, por exemplo, Gary B. Melton e Howard A. Davidson, "Child Protection and Society: When Should the State Intervene?" *American Psychologist* 42 (February 1987): 172-75.
76. Esta conclusão é controversa e pode desagradar alguns leitores. Para uma discussão mais detalhada, veja Gerald Corey, Marianne Schneider Corey e Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3rd ed. (Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole, 1988); o título do capítulo 6 é "Direitos dos Clientes, Confidência e Dever de Alertar e Proteger".
77. Peggy Halsey, "What Can the Church Do?". In: *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 219-22.
78. Karen Calabria Briskin e Juneau Mahan Gary, "Sexual Assault Programming of College Students", *Journal of Counseling and Development* 65 (December 1986): 207-8; Mary L. Roark, "Preventing Violence on College Campuses", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 367-71; e Lucienne A. Lee, "Rape Prevention: Experimental Training for Men", *Journal of Counseling and Development* 66 (October 1987): 100-101.
79. Dan Hurley, "Arresting Delinquency", *Psychology Today* 19 (March 1985): 62-68.

PARTE

5

QUESTÕES DE
IDENTIDADE

Inferioridade e autoestima

Sara vai fazer cinquenta anos, no próximo aniversário. “Já vivi quase meio século” – disse ela ao marido. “E, nesse tempo todo, sempre tive complexo de inferioridade.”

Sara está sempre se depreciando na frente da família, mas fica magoada quando as filhas adolescentes criticam suas ações e atitudes. Ela está convencida de que a inferioridade “é uma coisa que nasce com a gente” e se recusa a acreditar que é possível fazer alguma coisa para mudar.

Às vezes parece que Sara usa seus sentimentos de inferioridade como desculpa para não ajudar na igreja ou evitar reuniões sociais. “Não consigo fazer as coisas tão bem quanto os outros”, diz ela frequentemente. E, depois de recusar vários convites sociais, dizendo: “Tenho certeza de que eles não querem realmente que a gente vá”, ela descobriu que os convites cessaram. Para ela, isso é mais uma prova de sua inferioridade e falta de atrativos para os outros.

Recentemente, Sara encontrou um aliado para a sua maneira de pensar ao ouvir um pregador do rádio que condenava o que ele chamou de “opinião mundana e ímpia de que deveríamos ter boa autoestima”. O pregador condenou o “sentir-se bem consigo mesmo” e criticou outros pregadores e conselheiros que falam bem do amor próprio, da auto-aceitação e de uma autoimagem positiva. “Essas ideias são antibíblicas”, continuou o pregador, “é mais bíblico humilhar-se, praticar a auto-negação e enfatizar sua fraqueza. Nós somos criaturas pecadoras e sem valor algum, e deveríamos odiar a nós mesmos”.

Sara não tem nenhum desejo de procurar aconselhamento para tratar de sua baixa autoestima e dos sentimentos de inferioridade. Ela não vê nenhum problema em suas atitudes. Ao contrário, ela até sente um orgulho secreto do que considera sua visão mais bíblica da auto-condenação. E lá vai ela, talvez pelo resto da vida, se sentindo imprecioso, inútil e inferior.

Há muitos anos, Alfred Adler, um psiquiatra europeu, escreveu que todo mundo tem sentimentos de inferioridade. Às vezes, esses sentimentos nos estimulam a realizar ações e empreendimentos positivos, mas eles também podem ser tão opressivos que nos levam a nos afastar dos outros e desenvolver o que Adler chamou de “complexo de inferioridade”.

Pessoas que se sentem inadequadas e inferiores (uma estimativa calcula que isso represente 95 por cento da população) tendem a se comparar com os outros de maneira desfavorável. Essas comparações podem causar muito sofrimento e sentimentos de inadequação. Adler acreditava que só podemos escapar desta armadilha de inferioridade se pararmos de nos comparar com os outros e deixarmos para trás o desejo comum de sermos superiores. Autores mais recentes têm defendido a ideia de que os indivíduos vencem a inferioridade desenvolvendo uma autoestima positiva e saudável.

A palavra “autoestima” aparece frequentemente na literatura sobre aconselhamento, junto com termos relacionados, como “autoimagem” e “autoconceito”. A autoimagem e o autoconceito se referem à ideia que fazemos de nós mesmos. Pergunte a si mesmo, ou a um aconselhando: “Se você fosse um romancista descrevendo a si mesmo como o personagem principal de um livro, que palavras usaria?” Provavelmente, a descrição incluirá uma lista de traços de personalidade, pontos fortes e fracos, e características físicas. A autoimagem e o autoconceito incluem esses pensamentos, atitudes e sentimentos que temos a respeito de nós mesmos. Já a autoestima significa algo ligeiramente diferente. Este termo se refere à estimativa que uma pessoa faz acerca de seu próprio valor, sua competência e importância. Enquanto a autoimagem e o autoconceito envolvem uma descrição, a autoestima envolve uma avaliação.

É claro que esses termos se superpõem e muitas vezes são precedidos de adjetivos como “bom”, “mau”, “positivo” e “negativo”. Por exemplo, pessoas que têm um bom autoconceito costumam usar palavras agradáveis, como “competente”, “seguro de si”, “compreensivo” e “paciente” para descrever a si mesmas. Pessoas que têm uma autoestima positiva se consideram valiosas e capazes. Todas essas auto-percepções ficam guardadas na nossa mente e frequentemente mudam em função das nossas experiências. No entanto, às vezes elas se mantêm teimosamente, apesar das evidências em contrário, e quase sempre influem no nosso modo de pensar, agir e sentir.

O desenvolvimento de uma boa autoimagem e de uma autoestima positiva é quase universalmente aceito por profissionais de saúde mental. Muitas das modernas abordagens de aconselhamento têm como alvo ajudar o aconselhando a melhorar seu autoconceito. Na Terapia de Realidade, por exemplo, William Glasser procura ajudar as pessoas a satisfazerem “a necessidade de sentir que são importantes para si mesmas e para os outros”.¹ A terapeuta familiar Virginia Satir escreve que “o fator crucial no que acontece tanto dentro quanto entre as pessoas é a imagem do valor individual que cada um traz consigo”.² Carl Rogers, o maior expoente da psicologia da autoestima, escreveu muitas vezes sobre a autovalorização e a avaliação positiva incondicional. Foram essas ideias que o teólogo Robert Schuller desenvolveu num livro controverso que definia a autoestima como “a maior necessidade da espécie humana, nos dias de hoje”, “nossa esperança universal” e a base para uma “nova reforma” que nos faça avançar para além da Reforma Protestante de Lutero e Calvino.³ Vencer a inferioridade e ajudar as pessoas a desenvolver sua autoestima certamente são assuntos que se tornaram importantes no aconselhamento, tanto na esfera secular quanto na pastoral.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A AUTOESTIMA

Nos últimos anos, muitos cristãos têm fincado pé num debate sobre o valor da autoestima. O conhecido conselheiro cristão Jay Adams critica asperamente termos como “autoestima”, “amor próprio” e “autoimagem”. Ele qualifica o movimento da autoestima como “paganismo” e “praga”, argumentando que a Bíblia enfatiza a natureza pecaminosa do homem e a autonegação, e não o autovalor e a autoafirmação. A Bíblia não foi escrita para fazer com que “nos sintamos satisfeitos do jeito que somos, e sim para *destruir* qualquer satisfação que possa existir”, escreve Adams. “Precisamos nos tratar como criminosos e nos mortificar todos os dias”⁴. O psicólogo Paul Vitz expressou uma visão semelhante num livro que critica a ênfase excessiva sobre o eu no mundo de hoje, e diz que a psicologia é uma nova religião baseada no culto ao eu.⁵

Uma perspectiva diferente é apresentada pelo teólogo Anthony Hoekema, que escreveu um livro para “mostrar que a Bíblia nos ensina a ter uma imagem positiva de nós mesmos, porque somos nova criatura em Cristo”.⁶ O conselheiro David Carlson concorda com esse ponto de vista. Com base em sua vasta experiência clínica, Carlson sabe quantas pessoas são devastadas por uma autoimagem ruim. É claro que a solução não é fazer um discurso para nós mesmos, procurando melhorar nossa autoestima da mesma maneira que um treinador faz para levantar a moral do time. As pessoas precisam de ajuda para descobrir um tipo de autoestima que esteja de acordo com a Bíblia.

O amor próprio, conforme o entendo bíblica e psicologicamente, inclui o seguinte: (1) aceitar a mim mesmo como um filho de Deus valioso, capaz e digno de ser amado; (2) estar disposto a desistir de me considerar o centro do mundo; (3) reconhecer que preciso do perdão e da redenção de Deus. A autoestima cristã é o resultado de se trocar a afirmação “eu sou o maior, o mais esperto, o mais forte, o melhor” por “eu sou o que sou, uma pessoa criada à imagem de Deus, um pecador remido pela graça de Deus, e uma parte importante do corpo de Cristo”.⁷

Talvez para a surpresa de alguns, Schuller deu uma resposta semelhante quando lhe pediram para definir autoestima. “A autoestima se forma quando nos apercebemos de que Cristo, tendo morrido uma morte expiatória em nosso lugar, está vivo em nós, através do Espírito Santo.” De acordo com essa visão, a autoestima pode ser considerada como “o senso de valor que eu adquiro depois da restauração do meu relacionamento com Deus como Pai Celestial e da conscientização de que valho muito. Cristo morreu na cruz por mim. Se ele acha que eu valho isso, é melhor eu começar a pensar bem de mim mesmo”.⁸

Como conselheiros cristãos, é provável que encontremos muitas pessoas que se sentem inferiores e têm baixa autoestima. Algumas ficam confusas quando descobrem sobre o debate em torno da autoestima, quando leem livros populares que condenam a autoestima⁹, ou quando ouvem pregações que às vezes condenam e às vezes enaltecem o senso de autovalor. Portanto, é crucial que entendamos e ensinemos o que a Bíblia diz sobre o valor humano.¹⁰ Só então poderemos ajudar melhor as pessoas a vencerem seus sentimentos de inferioridade. Só então poderemos desenvolver autopercepções baseadas nos princípios bíblicos.

1. *O ensinamento bíblico sobre o valor do ser humano.* Ao longo de toda a Bíblia encontramos afirmações de que os seres humanos são valiosos aos olhos de Deus. Fomos

criados à imagem de Deus com habilidades intelectuais, capacidade de nos comunicarmos, liberdade de fazer escolhas, conhecimento do que é certo e errado, e com a responsabilidade de administrar e governar o restante da criação.¹¹ Mesmo depois da Queda, somos descritos como “por um pouco, menor do que Deus” (e menor que os anjos) mas coroado de “glória e de honra”¹². Por causa do seu amor por nós, Deus enviou seu próprio Filho para pagar pelos nossos pecados e tornar possível a nossa redenção e o restabelecimento da comunhão com Deus Pai.¹³ Ele enviou anjos para nos guardar, o Espírito Santo para nos guiar, e as Escrituras para nos ensinar que somos o sal da terra e a luz do mundo. Os que confiam em Deus passarão a eternidade com ele, num lugar preparado para nós no céu.¹⁴

Há muitos anos, Bruce Narramore explicou o significado disso para a autoaceitação do homem:

Comparada com [...] perspectivas seculares, a visão cristã sobre a autoestima ocupa um lugar ímpar. Só ela eleva o homem acima dos animais. Só ela fornece um fundamento sólido para a construção da autoestima. A visão bíblica do homem reconhece nossos pecados e falhas, mas não diminui nossa importância como criação do Deus vivo. [...] Como fomos criados à imagem de Deus, temos uma grande importância, significado e valor. Somos amados por Deus e merecemos ser amados por nós mesmos e pelos outros.¹⁵

2. O ensinamento bíblico sobre o pecado da humanidade. A Bíblia ensina que, como resultado do pecado de Adão, todos os seres humanos são pecadores e se encontram alienados de Deus e condenados por causa de sua natureza e ações pecaminosas.¹⁶ Pecado é rebelião contra Deus. Ele representa uma desconfiança em relação à sinceridade de Deus e um desafio à sua perfeita vontade. O pecado causa os conflitos interpessoais, as tentativas de autojustificação, a tendência de jogar a culpa dos nossos erros em cima dos outros, os problemas psicossomáticos, as agressões verbais e físicas, a tensão e a falta de respeito a Deus.¹⁷ Tudo isso, certamente, influencia o modo como nos sentimos em relação a nós mesmos, muitas vezes gerando culpa e, sem dúvida, diminuindo nossa autoestima.

Até mesmo em nosso estado decaído, Deus ainda nos ama e valoriza. Ele odeia o pecado, mas ama o pecador. Ele sabe que somos ímpios e fracos, mas isso não significa que não possamos ser redimidos e que não tenhamos valor. De fato, por causa de seu amor e misericórdia, ele enviou seu Filho para morrer, a fim de que pudéssemos ser justificados e reintroduzidos na sua família como filhos e filhas totalmente perdoados.¹⁸

O pecado rompe o relacionamento da pessoa com Deus, mas não nega o fato de que, aos olhos de Deus, nós ainda somos seres humanos, o auge da criação divina e de imensa importância e valor.

3. O ensinamento bíblico sobre o orgulho. Alguns cristãos que enfatizam a depravação humana argumentam que a autoestima é uma forma de orgulho. Como o orgulho é algo que Deus abomina¹⁹, esses crentes concluem que a autocondenação e a inferioridade são atitudes que nos mantêm humildes.

O orgulho se caracteriza por um desejo exagerado de ser notado ou receber elogios dos outros.²⁰ É uma estimativa arrogante e soberba de si mesmo em relação aos outros e leva a pessoa a se colocar numa posição superior, sem levar em consideração os interesses,

opiniões e desejos dos outros. Em essência, o orgulho é uma tentativa de reclamar para si a glória que por direito pertence a Deus.

Por outro lado, a humildade se caracteriza por uma “autoavaliação precisa, sensibilidade às opiniões dos outros, e disposição de exaltar os outros, antes de requerer isso para si mesmo”.²¹ A pessoa humilde aceita suas imperfeições, pecados e falhas, mas também reconhece seus dons, habilidades e realizações, que provêm de Deus. Humildade não é uma autonegação nem a rejeição de todos os pontos fortes e habilidades que Deus nos deu. A humildade envolve depender de Deus com gratidão e avaliar realisticamente nossas forças e fraquezas.

O apóstolo Paulo, por exemplo, tinha plena consciência de seu passado pecaminoso e de suas imperfeições persistentes, mas também reconhecia suas grandes realizações.²² Ele reconhecia que tinha sido remido e que era poderosamente usado por Deus. Sua autoimagem era realista, e se caracterizava não pelo orgulho, mas por uma avaliação humilde do que Deus havia feito e estava fazendo através dele. Autoestima, autoavaliação realista e humildade andam juntas.

4. O ensinamento bíblico sobre o amor próprio. A Bíblia supõe que nós nos amamos.²³ Alguns cristãos têm dificuldade de aceitar essa conclusão porque acham que o amor próprio é uma atitude de superioridade, um desejo obstinado de satisfazer a própria vontade ou um orgulho egocêntrico. No entanto, o amor próprio não é uma autoadoração erótica ou extática. Amor próprio significa ver a nós mesmos como pecadores que foram salvos pela graça, pessoas criadas, valorizadas e amadas por Deus, talentosos membros do corpo de Cristo (se somos cristãos) e portadores da imagem de Deus. Podemos nos amar porque Deus nos ama e não negamos as habilidades e oportunidades que Deus nos deu. Essa visão bíblica do amor próprio tem que ser a base da autoestima.

Talvez algumas divergências teológicas acerca da autoestima existam porque alguns termos básicos são definidos de maneira diferente.²⁴ Foi sugerido, por exemplo, que autovalor não deve ser considerado sinônimo de autoadoração, que amor próprio não é o mesmo que egoísmo, que autoafirmação é diferente de autoconceito, que podemos estar conscientes de nós mesmos sem estarmos absortos em nós mesmos, que autonegação não é o mesmo que autorrebaixamento, que se livrar da natureza pecaminosa não é o mesmo que se rebaixar, que humildade não é sinônimo de humilhação, e que não ter merecimento não é a mesma coisa que não ter valor.²⁵ O cristão pode ter uma autoestima positiva, não por causa das obras humanas e da natureza humana, mas por causa da graça e da redenção divinas.²⁶

AS CAUSAS DA INFERIORIDADE E DA BAIXA AUTOESTIMA

Os ensinamentos bíblicos e as discussões teológicas sobre a autoestima constituem a base de muitos problemas de inferioridade e autoconceito. No entanto, cada aconselhando pode ter diferentes razões para a baixa autoestima, entre as quais podemos citar as seguintes:

1. Princípios teológicos defeituosos. Como vimos, qualquer um de nós se sente inferior se assumir que os seres humanos não têm nenhum valor, que o pecado nos torna insignificantes para Deus, e que para sermos humildes temos que nos condenar e negar os dons e habilidades que o Senhor Deus deu a cada um dos seus filhos. Essas opiniões são sustentadas por pessoas sinceras, muitas das quais aparentemente presumem – equivocadamente – que a autoestima é errada e que os verdadeiros cristãos devem se caracterizar por seus sentimentos de inferioridade.

Uma variante dessa visão é sustentada por aqueles cristãos sinceros que defendem uma teologia de autocrucificação. Esta abordagem teológica presume que os seres humanos não têm valor, que nossos desejos, pensamentos e talentos individuais devem ser negados, ou “crucificados”, que devemos suprimir nossa natureza humana, e que os pensamentos e atitudes de Cristo devem subjugar completamente a nossa vida. Essa visão parece ser espiritual, mas nega (e, portanto, silencia) os dons, talentos personalidades e capacidades individuais que vêm de Deus e que devem ser usados no serviço do reino. A autocrucificação não consegue perceber que os cristãos foram crucificados com Cristo (no passado), mas *estamos vivos* como novas criaturas, em comunhão vital com ele. Isso não significa que devemos nos tornar robôs, rejeitando nossas habilidades e sufocando nossa personalidade. Ao contrário, devemos submetê-las ao controle divino e confiar que Deus irá atuar através das características singulares que deu a cada indivíduo.

Falando aos seus discípulos, Jesus disse, certa vez: “Se alguém quer vir após mim, a si mesmo se negue, tome a sua cruz e siga-me”.²⁷ O cristão não deve viver de maneira egocêntrica, buscando satisfazer sua própria vontade e se autoafirmar. Em vez disso, devemos abandonar a ambição pessoal egoísta para podermos servir a Cristo sacrificialmente.²⁸ Negar-se a si mesmo é “fazer de Deus o princípio que governa, mais que isso, a paixão que governa a nossa vida. Uma vida de constante autonegação é uma vida de permanente aceitação da vontade de Deus”.²⁹

No entanto, isso não quer dizer que a pessoa que rejeita a ambição egoísta e o impulso de buscar satisfação pessoal precise rejeitar, também, os dons que Deus lhe deu. Os crentes foram perdoados adotados na família de Deus e dotados de talentos especiais e responsabilidades que os capacitam a servir melhor a Cristo e à igreja.³⁰ Quando negamos a existência desses dons, estamos nos enganando, e não nos negando.

2. Pecado e culpa. Quando Deus criou os seres humanos, ele nos deu um padrão de certo e errado, normas de conduta para vivermos de acordo com seus princípios universais. Quando violamos esses princípios, somos culpados e, por causa disso, sentimos remorso e frustração. Isso aumenta nossos sentimentos de inferioridade e sabota a nossa autoestima.

3. Experiências passadas. Numa sociedade que valoriza o sucesso, é difícil enfrentar o fracasso, a rejeição e a crítica. Se fracassamos ou somos depreciados frequentemente, é fácil concluir: “Eu sou um incompetente. Olha só o que as pessoas pensam de mim. Olha só como eu sempre estrago tudo”.

Pesquisadores da Universidade Taylor estudaram os níveis de autoestima de mais de mil e quinhentas pessoas, inclusive vários cristãos evangélicos. Não foram constatadas diferenças de autoestima entre crentes e não crentes, mas havia uma grande diferença entre os que tinham alto nível de escolaridade e sucesso e aqueles cujos sucessos educacionais eram menores. Esse resultado é coerente com a informação de que pessoas que conseguem realizar muito na vida tendem a ter uma autoestima mais elevada do que os que não conseguem.³¹

Às vezes, o fracasso vem, não porque tentamos e falhamos, mas porque os outros esperam que fracassemos. Em situações como essa, não é difícil a pessoa concluir: “Ninguém espera que eu tenha sucesso, ou que gostem de mim. Então, por que tentar?” Quando não tentamos, o fracasso é certo e a autoestima se desgasta ainda mais.

4. Relacionamento entre pais e filhos. Os conselheiros geralmente concordam que a base da autoestima de uma criança se forma durante os primeiros anos da infância.³² A inferioridade e a baixa autoestima, portanto, nascem em casa.

A maioria dos pais têm incoerências no modo como criam os filhos e nos seus sentimentos a respeito das crianças. Até mesmo o pai mais paciente explode em críticas de vez em quando, ou sonega sua aceitação e carinho. As crianças raramente ou nunca são prejudicadas por essas flutuações pouco importantes, mas os verdadeiros sentimentos de inferioridade surgem quando os pais:

- Criticam, envergonham, rejeitam e repreendem repetidamente.
- Estabelecem padrões e metas inatingíveis para a criança.
- Expressam a expectativa de que a criança vai fracassar.
- Castigam muito e severamente.
- Insinuem que a criança é um estorvo, é estúpida ou incompetente.
- Evitam os carinhos, abraços e toques afetivos.
- Superprotegem ou dominam as crianças, de modo que elas fracassam mais tarde, quando têm que se virar sozinhas.

5. Expectativas inatingíveis. À medida que crescemos, a maioria de nós estabelece expectativas para o futuro e ideais que gostaríamos de alcançar. Quando essas expectativas e ideais são inatingíveis, estamos nos habilitando ao fracasso e aos sentimentos de inferioridade que se seguirão.

Um autor perspicaz sugere que existem três “inimigos comuns da autoaceitação”.³³ São as pressuposições que muitas pessoas aprenderam a aceitar, apesar delas minarem a autoestima. Os três inimigos são as crenças falsas, mas amplamente aceitas, expressas por frases como:

“Eu preciso atingir os padrões e satisfazer as expectativas dos outros para ser aceito e amado.”

“Sempre que não conseguir alcançar minhas metas e expectativas (ou as dos outros) preciso ser pressionado, envergonhado, amedrontado ou castigado.”

“Preciso tentar dominar meu mundo, estar no controle, ser esperto, ser o centro do ambiente em que vivo, e tomar minhas decisões sozinho.”

Quando uma pessoa tem crenças ou pressuposições falsas como essas, é comum encontrar fracasso, sentimentos de inferioridade e baixa autoestima.

6. Pensamento defeituoso. Às vezes presumimos que os grandes empreendedores e as pessoas de sucesso raramente têm dúvidas sobre suas capacidades e competência, mas isso não é necessariamente verdade. Há evidências de que muitos grandes realizadores alcançam suas metas, mas se sentem inseguros em suas posições de sucesso. Muitos se perguntam se realmente são tão competentes quanto os outros supõem. Poucos deles conseguem atingir seus próprios padrões de excelência. Alguns até se perguntam se o seu sucesso é resultado de sua competência ou obra do acaso. Uma atriz comentou: “Eu só consegui o papel principal na peça porque a primeira escolha do diretor desistiu”. “Eu só entrei para a pós-graduação porque meu pai conhecia o decano”, disse outra. Embora os outros as considerem brilhantes e talentosas, muitas dessas pessoas se sentem como impostores. Elas têm carreiras de sucesso, mas sofrem com sentimentos de inferioridade por causa do que pensam a respeito de si mesmas.

É comum acreditarmos em afirmações sobre nós mesmos que têm pouca ou nenhuma base factual. E algumas dessas afirmações somos nós mesmos que criamos. “Ninguém gosta de mim” e “eu não faço nada direito” são ideias que podem conter mais fantasia que realidade. Para que esse tipo de pensamento não acabe nos controlando, ele precisa ser questionado, talvez através de um diálogo interior franco e realista. Uma coisa que podemos perguntar é onde está a evidência real que sustenta as conclusões que tiramos sobre nós mesmos?

7. *Influências da comunidade.* Toda sociedade tem valores que são reforçados pela comunicação de massas e exemplificados em casa, na escola, no governo, nos negócios e no ambiente social. Uma pressuposição bastante difundida, por exemplo, é a de que o valor de uma pessoa depende de inteligência, boa aparência, educação, dinheiro, poder e sucesso. As pessoas são incentivadas a manipular as circunstâncias e os outros indivíduos para conseguir e manter esses símbolos de status.³⁵ Presume-se que possuir esses símbolos aumenta a autoestima da pessoa, e que o fato de perdê-los, ou nunca atingi-los, aumenta o sentimento de inferioridade. Este é um mito cultural que serve de motivação para muita gente, mas leva à redução da autoestima quando a pessoa não consegue ter os símbolos de status, quando a pessoa os consegue, mas depois sente que eles não significam nada, ou quando eles são adquiridos e depois perdidos.

OS EFEITOS DA INFERIORIDADE E DA BAIXA AUTOESTIMA

As bibliotecas, os discursos de formatura e muitos sermões estão cheios de histórias inspiradoras de pessoas que enfrentaram deficiências e outros grandes obstáculos, mas com determinação e força de vontade conseguiram vencer todas as dificuldades. Sempre que concorria a um cargo público, Abraham Lincoln perdia, mas ele não desistiu até ser eleito presidente. Theodore Roosevelt, uma criança míope e doentia, aprendeu a lutar boxe e a andar a cavalo para se fortalecer. Franklin Roosevelt venceu os efeitos da pólio. Hellen Keller era cega e surda, mas aprendeu a se comunicar. Winston Churchill fracassou na escola, mas se tornou um grande estadista e comunicador. Para muitas pessoas, ao que parece, as experiências difíceis da vida são como uma espetaculosa que faz com elas andem para a frente e superem suas dificuldades.

Talvez menos admiráveis, porém mais comuns, são aqueles que tentam esconder seus sentimentos de inferioridade e levantar a autoestima que está se afundando através da aquisição dos símbolos do poder e do sucesso. Homens inseguros que agem com violência, pessoas que moram em lugares pobres e contraem dívidas para poder comprar carrões e vestir roupas caras, trabalhadores frustrados que participam de greves violentas para se sentirem poderosos diante da diretoria da empresa, e pessoas de pouca instrução que usam palavras difíceis para impressionar os outros são exemplos de métodos utilizados para lidar com a inferioridade através de reações exageradas de ostentação.

Mas existem outras formas de reação. Pesquisadores demonstraram, por exemplo, que pessoas com sentimentos de inferioridade podem:³⁶

- Se sentir isoladas e repelentes.
- Se sentir incapazes de superar suas deficiências e não ter motivação para se defenderem.

- Sentir raiva, mas ter medo de provocar esse mesmo sentimento nos outros, ou de chamar a atenção para si mesmas.
- Ter dificuldade de se relacionar bem com os outros.
- Ser submissas, dependentes e tão sensíveis que se magoam facilmente.
- Ter pouca curiosidade e criatividade.
- Ser menos inclinadas a se abrir com os outros.

A baixa autoestima e a inferioridade também podem contribuir para:

- Falta de paz e segurança interior.
- Pouca autoconfiança.
- Isolamento social.
- Propensão a sentir ciúme e criticar os outros.
- Conflitos interpessoais.
- Autocrítica, autorrejeição e ódio contra si mesmo.
- Depressão.
- Impulso de obter poder, superioridade e controle sobre os outros.
- Propensão a reclamar de tudo, viver discutindo, ser intolerante, não perdoar e ser hipersensível.
- Incapacidade de aceitar elogios ou expressões de amor.
- Tendência a ser mau ouvinte ou mau perdedor.

Tudo isso mostra que a baixa autoestima pode ter uma grande influência. Todos nós nos sentimos inferiores, uma vez ou outra, mas quando os sentimentos de inferioridade são intensos ou duradouros quase todas as ações, sentimentos, atitudes, pensamentos e valores do indivíduo são afetados.

O ACONSELHAMENTO DE PESSOAS COM SENTIMENTOS DE INFERIORIDADE E BAIXA AUTOESTIMA

Os sentimentos de inferioridade e baixa autoestima se desenvolvem ao longo de muitos anos. Portanto, não se pode esperar que a mudança aconteça de uma hora para outra. Porém, é possível ajudar as pessoas de várias maneiras se dispusermos de algum tempo.

1. *Dê apoio, aceitação e aprovação sinceros.* Pessoas que se sentem inferiores têm a tendência de “voltar atrás” e reagir negativamente a expressões de aprovação que não condizem com a realidade, são inesperadas ou falsas. Se um conselheiro fica toda hora elogiando e demonstrando aprovação, os aconselhados não acreditam no que estão ouvindo e, às vezes, podem até resolver não procurá-lo mais. É mais útil dar um apoio contínuo, um encorajamento moderado e elogiar discreta, porém sinceramente, os progressos evidentes. Dar um tapinha nas costas e dizer “Anime-se, você realmente é uma pessoa importante” é algo que raramente ajuda uma pessoa a se livrar de seus sentimentos de inferioridade.

2. *Procure desenvolver a compreensão.* Ter um *insight* sobre o próprio comportamento não é fácil e, às vezes, também não ajuda muito. A introspecção faz com que algumas pessoas mergulhem ainda mais na autocondenação, passem por cima de fatos importantes, e percam

a objetividade. Você pode ajudar o aconselhando a procurar as causas do seu baixo autoconceito. Comece examinando acontecimentos do passado que geraram aceitação ou rejeição. Enquanto estiver fazendo isso, lembre ao aconselhando (várias vezes, se necessário) que não precisamos ser prisioneiros do passado. À medida que o aconselhando vai entendendo quais são as origens de seu comportamento e modo de pensar, a mudança se torna mais fácil.

3. *Apresente a perspectiva bíblica sobre a autoestima.* O aconselhamento não terá muito sucesso se o aconselhando ouviu ou foi convencido de que inferioridade é sinônimo de humildade, ou que uma autoestima adequada é o mesmo que orgulho pecaminoso. Precisamos ajudar os cristãos a conhecer o que a Bíblia ensina sobre o valor humano e a autoestima. Precisamos exortá-los a abandonar a autocondenação e mostrar que esse tipo de atitude é destrutiva e errada, aos olhos de Deus, que nos remiu e nos deu uma nova natureza. Pode levar muito tempo até que ideias como essa sejam aceitas, mas sua aceitação é importante, principalmente para crentes que querem vencer sentimentos de inferioridade.

4. *Incentive a autorrevelação e a autoavaliação realista.* Conversar sobre si mesmo geralmente ajuda a melhorar a autoestima. Quando o aconselhando exprime seu autoconceito, ele pode receber um *feedback* e, se a reação que recebe é de aceitação, ele pode começar a se aceitar.

Procure estar atento para o fato de que esse tipo de compartilhamento pode levar os aconselhados a tentar uma manipulação sutil, e geralmente inconsciente. Por exemplo, frases como “eu não faço nada direito; sou um fracasso”, fazem com que os outros sintam que devem negar essa afirmação com um comentário do tipo “Ah, isso não é verdade!” Devemos mostrar aos aconselhados como seus próprios comentários negativos às vezes são usados para arrancar elogios de outras pessoas. O elogio e o apoio obtidos através de manipulação não fazem a pessoa se sentir realmente fortalecida e, como resultado, os sentimentos de inferioridade permanecem.

O melhor a fazer é ajudar o aconselhando a fazer uma lista, de preferência por escrito, de seus traços positivos, pontos fortes e habilidades, bem como de suas fraquezas, incapacidades e características menos desejáveis. Enquanto ele estiver elaborando a lista, pergunte “Qual é o motivo concreto (por exemplo, experiências passadas e opiniões dos outros) que justifica a inclusão desse item (positivo ou negativo) na lista? Lembre-se de enfatizar os pontos fortes do aconselhando, seus talentos e dons especiais e pense em maneiras de aplicar melhor cada um deles. As pessoas geralmente prestam tanta atenção às suas fraquezas que inibem ou rejeitam os talentos e habilidades que Deus lhes deu.

Você poderá notar que algumas pessoas têm dificuldade de reconhecer suas qualidades, porque isso pode ser ameaçador para elas. Quando uma pessoa está convencida de sua inferioridade, ela pode não querer fazer nenhum esforço para conseguir sucesso e não ter nenhuma motivação para arriscar um fracasso. O pensamento delas é: “Afim de contas, já que é quase certo eu me dar mal, para que tentar?” Alguns indivíduos até parecem ter prazer em sua suposta inferioridade. Quando eles admitem que têm pontos fortes, sentem-se pressionados a desenvolver e usar essas características positivas e assumir a responsabilidade por seus atos. Isso dá trabalho, e a pessoa percebe que existe a possibilidade de fracasso. Para indivíduos com baixa autoestima, o risco pode parecer grande demais. É mais seguro se refugiar na inferioridade.

5. *Incentive o aconselhando a reexaminar suas experiências, metas e prioridades.* Existem dois tipos de metas: de longo e de curto prazo. As metas a longo prazo geralmente são

maiores (como obter um diploma universitário, comprar uma casa ou ganhar uma promoção), enquanto as metas a curto prazo são mais imediatas e mais fáceis de atingir (como ler este capítulo, passar numa prova, terminar um projeto do tipo faça-você-mesmo, ou se apresentar a um vizinho novo). As metas a longo prazo geralmente parecem gigantescas e inatingíveis, de modo que a pessoa que se sente inferior desiste de tentar alcançá-las. Podemos lembrar aos aconselhandos, no entanto, que essas metas podem ser divididas em vários projetos de curto prazo. À medida que cada meta imediata é atingida, a pessoa sente que está progredindo no caminho de realizar suas aspirações maiores.

Veja, por exemplo, o processo de escrever este livro. A princípio o projeto me pareceu esmagador, principalmente quando ouvi o editor falar dos prazos. O que eu faço é ficar sempre me lembrando de que uma tarefa como esta se faz com uma frase de cada vez. Todos os dias eu separo um tempo para escrever e estabelecer metas diárias (curto prazo). Estas metas são suficientemente estimulantes para me motivar, mas também são suficientemente realistas para garantir que, na maioria dos dias, vou conseguir fazer o que está programado.

Os aconselhandos podem ser incentivados a escrever suas metas de longo prazo e prioridades. Em seguida, podemos ajudá-los a fracionar a lista em objetivos menores e atingíveis. À medida que os objetivos menores vão sendo alcançados, o indivíduo experimenta uma sensação de sucesso, o que melhora sua autoimagem. Uma coisa que também ajuda é dar alguma coisa de presente a si mesmo, quando um objetivo for alcançado. (Sempre que estou trabalhando num livro, às vezes me recompenso com uma parada ou uma xícara de café, quando acabo de digitar um certo número de páginas.)

Em todo esse processo, o conselheiro pode estimular o estabelecimento de alvos realistas (que vão garantir alguns sucessos), pode dar encorajamento quando o aconselhando tentar novas atividades, pode ajudar o aconselhando a descobrir onde errou, quando acontecer algum fracasso, e incentivá-lo a tentar de novo e, quando necessário, esclarecer que um fracasso eventual não é prova de inferioridade inata.

Às vezes também é bom examinar a questão dos motivos. Por que o aconselhando quer atingir determinadas metas? Quais são suas razões? Certifique-se de lembrar sempre à pessoa que é importante fazer aquilo que acreditamos ser certo (mesmo que os outros nos critiquem). É quase impossível nos sentirmos satisfeitos se não agirmos assim.

Conselheiros e aconselhandos devem se lembrar de que ninguém está completamente só. Deus dá força e orientação a todo aquele que lhe pede ajuda. Ele nos dirige no estabelecimento de metas e prioridades, nos ajuda a alcançá-las e também a aprender novas habilidades.

6. Ensine novas habilidades. Às vezes os aconselhandos precisam aprender novas habilidades ou aperfeiçoar as antigas, pois isso pode ajudá-los a alcançar metas e atingir objetivos profissionais. Parte do trabalho do conselheiro consiste em animar a pessoa a ir à escola ou se inscrever num programa de treinamento.

Há muitas habilidades, entretanto, que podem ser aprendidas no aconselhamento e praticadas entre uma sessão e outra. Por exemplo, você pode ensinar os aconselhandos a:

- Não se entregarem ao negativismo; isto é, evitar a tendência de alimentar pensamentos hipercríticos ou fazer comentários negativos, só para contrariar. Esses comentários afastam outros, provocam animosidade e minam a autoestima da própria pessoa que faz a crítica.

- Elogiar, cumprimentar e respeitar os outros. Respeitar as pessoas que Deus criou nos ajuda a respeitar a nós mesmos.
- Meditar regularmente na Palavra de Deus, pois ele nos ama e se comunica conosco através da Bíblia. Ela pode ajudar as pessoas a manterem uma perspectiva realista quando se sentirem inclinadas a alimentar pensamentos sobre sua própria inferioridade e incompetência.

7. Ajude o aconselhando a evitar tendências destrutivas. Num livro sobre o desenvolvimento de um autoconceito adequado,³⁷ um experiente conselheiro cristão comentou que todos nós temos tendências destrutivas que podem nos afastar das pessoas, impedir nosso crescimento espiritual e diminuir nossa autoestima. Essas tendências incluem:

- Tratar os outros como objetos que podem ser manipulados.
- Guardar rancor e ficar preso a acontecimentos dolorosos, desagradáveis ou humilhantes.
- Ficar com raiva e ressentimento quando perdemos o controle de uma situação.
- Desistir ou reagir com irritação quando os outros apontam nossos erros.
- Ficar paralisado e sem reação em situações de medo.
- Ter medo dos problemas, em vez de encará-los como desafios a serem vencidos.

Se um aconselhando apresentar essas tendências, elas devem ser identificadas, discutidas e se possível modificadas, pois podem atrapalhar a autoestima.

8. Incentive o apoio de um grupo. Ser aceito por um grupo pode ajudar muito a aumentar a autoestima e fazer com que o indivíduo sinta que é importante para os outros. O aconselhamento de grupo geralmente é uma boa maneira de desenvolver a autoestima, desde que os membros do grupo sejam compreensivos, estejam dispostos a ajudar e não queiram usar o grupo como um instrumento para criticar e puxar os outros para baixo.³⁸ Às vezes, um envolvimento ativo numa igreja ou outro grupo religioso também pode melhorar a autoestima.³⁹

9. Ensine os aconselhados a lidar com o pecado. É impossível nos sentirmos bem conosco quando desobedecemos deliberadamente os princípios de Deus para a nossa vida. O pecado gera culpa, autocondenação, depressão e perda da autoestima. Portanto, precisamos ajudar o aconselhando a reconhecer honestamente o seu pecado, confessá-lo a Deus (e, às vezes, a uma ou duas pessoas) e lembrar que Deus perdoa e esquece.⁴⁰

A incapacidade de perdoar, principalmente a si mesmo, também pode minar a autoestima. É preciso lembrar que a vingança e a administração da justiça são responsabilidade de Deus, e não nossa.⁴¹ Precisamos pedir a ele que nos ajude a perdoar, a deixar de lado todo rancor, e a aceitar realmente o fato de que todas as ofensas e injustiças podem ser entregues a Deus, que irá perdoar os arrependidos e executar justiça sobre os transgressores que não se arrependerem. Em alguns casos, a maior ajuda que podemos dar à autoestima de um aconselhando é ajudá-lo a aceitar o perdão e a aprender a perdoar.⁴²

COMO EVITAR OS SENTIMENTOS DE INFERIORIDADE E A BAIXA AUTOESTIMA

Idealmente, a igreja local é um corpo de crentes dedicados à adoração e ao evangelismo do mundo, e com a determinação de ensinar, cuidar, edificar e fazer o bem uns aos outros, sem as lutas pelo poder, a manipulação e a busca de status que caracteriza a maior parte da nossa sociedade. É claro que a maioria das igrejas ficam aquém, geralmente muito aquém, desse ideal. Mesmo assim, a comunidade cristã pode influir poderosamente na mudança de autoconceitos e na prevenção dos sentimentos de inferioridade das pessoas. Isso pode ocorrer através do ensino, do apoio e da orientação aos pais.

1. *Prevenção pelo ensino.* Vimos que muitas pessoas desenvolvem uma baixa autoestima porque aprenderam que pessoas espirituais devem estar constantemente se desmerecendo e se sentindo inferiores. Alguns indivíduos são ensinados que Deus é um juiz severo que está sempre pronto a cair em cima dos nossos delitos para nos condenar, ou então que ele é um desmancha-prazeres que tem prazer em sufocar nossa personalidade. Essas visões distorcidas e nocivas precisam ser contestadas e substituídas pelos ensinamentos bíblicos sobre o valor do homem, o perdão, o orgulho, e a importância do amor próprio.

O autoconceito de uma pessoa não pode depender somente das suas metas e realizações humanas. Nosso senso de valor, de competência e de aceitação surge porque somos amados e sustentados pelo Deus soberano e onipotente, que nos ensina sobre o pecado e o perdão divino, nos dá habilidades e dons exclusivos, nos transforma em novas criaturas, e nos dá a verdadeira razão para ter uma autoestima sadia, porque fomos remidos por Cristo.

No seio da igreja, os cristãos deveriam aprender que podemos amar uns aos outros porque Deus nos ama e nos tornou seus filhos. Podemos reconhecer e aceitar nossas qualidades, dons e realizações porque eles vêm de Deus e acontecem com a sua permissão. Podemos experimentar o perdão dos pecados porque Deus perdoa incondicionalmente, e os crentes podem louvar a Deus pelo que ele está fazendo na vida deles e através deles. Não existe instituição que tenha mais condições do que a igreja para educar as pessoas no sentido de desenvolverem um autoconceito mais realista. Além do ensino bíblico ministrado no púlpito e na escola dominical, essa instrução pode ser feita em grupos de discussão, utilizando literatura específica adequada.

2. *Prevenção pela comunidade cristã.* Saber que fazemos parte de um grupo, onde somos aceitos e valorizados, é algo reconfortante e benéfico para a autoestima. A igreja pode proporcionar essa aceitação e dar apoio, principalmente nas horas difíceis. Os membros da igreja devem ser incentivados a demonstrar carinho e interesse uns pelos outros⁴³, sem sufocar nem oprimir os visitantes e pessoas que não querem participar.

A igreja também pode ajudar as pessoas a adquirirem novas habilidades práticas e, dentro dela, também podemos rejeitar muito do materialismo e dos símbolos de status tão comuns na sociedade. Podemos aprender a nos amar como irmãos, sabendo que cada um de nós tem dons e contribuições importantes para o corpo de Cristo.⁴⁴ É claro que isso tudo é ideal, pelo menos em parte. As roupas, os gestos e o modo de falar revelam o status social das pessoas. A variedade de carros parados no estacionamento mostra que a congregação é dividida, economicamente. Entretanto, como Deus não fica impressionado com essas coisas, nós não deveríamos permitir que esses símbolos de status influenciassem nossas relações interpessoais e valores dentro do corpo de Cristo.

3. *Prevenção pela orientação dos pais.* Como muitos problemas de autoestima começam em casa, este é o melhor lugar para começar a sua prevenção. Certamente, faz parte da educação cristã ensinar os pais a edificar um lar cristão afetuoso e transmitir aprovação a seus filhos. Com as crianças mais jovens é necessário contato físico e manifestações espontâneas de alegria, inclusive momentos de diversão. Com crianças mais velhas, deve haver encorajamento, disciplina coerente, elogios e tempo gasto em conversas. Como existem evidências de que pais com autoestima elevada tendem a ter filhos com autoestima elevada,⁴⁵ também é importante ajudar os pais e mães a vencerem seus sentimentos de inferioridade e desenvolver autoconceitos mais positivos.

CONCLUSÕES SOBRE INFERIORIDADE E AUTOESTIMA

Walter Trobisch deve ter sido um homem notável. Seus livros tocaram milhões de pessoas no mundo inteiro, e até depois de sua morte prematura este extraordinário homem de Deus ainda exerce influência sobre as novas gerações de jovens que estão às voltas com questões como namoro, sexo, casamento e crescimento pessoal.

Trobisch não era psicólogo, mas era um excelente observador do comportamento humano. “O amor próprio é a base do nosso amor pelos outros”, escreveu ele⁴⁶ e, quando não temos amor próprio, surgem vários outros problemas pessoais. Isso não significa que estejamos rejeitando os ensinamentos bíblicos sobre a autonegação e o autossacrifício. A vida de Jesus mostra que podemos aceitar a nós mesmos sem sermos egoístas; podemos negar e sacrificar a nós mesmos sem negar a obra de Cristo em nossa vida, nem rejeitar os dons espirituais que ele nos deu.

Para o incrédulo, que vê os seres humanos como pouco mais que animais bem desenvolvidos, não existe nenhuma razão fundamental para a dignidade e o valor humanos. O cristão, no entanto, acredita que o valor humano vem do amor, das palavras e das ações de Deus. É triste que muitos cristãos tenham entendido mal e distorcido os ensinamentos bíblicos, fazendo com que sentimentos de inferioridade se desenvolvessem neles e nos outros. Por outro lado, é animador perceber que a igreja e os terapeutas ligados à igreja, podem desempenhar um papel vital na compreensão, no aconselhamento e na prevenção dos problemas de autoestima.

NOTAS

1. William Glasser, *Reality Therapy* (New York: Harper & Row, 1965), 9.
2. Virginia Satir, *Peoplemaking* (Palo Alto, Calif.: Science and Behavior, 1972), 21.
3. Robert Schuller, *Self-Esteem: The New Reformation* (Waco, Tex.: Word, 1982).
4. Jay E. Adams, *The Biblical View of Self-Esteem, Self-Love, and Self-Image* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1986), 79, 106.
5. Paul Vitz, *Psychology as Religion: The Cult of Self-Worship* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1977); veja também P. Brownback, *The Danger of Self-Love* (Chicago: Moody, 1982); e David Meyers, *The Inflated Self* (New York: Seabury, 1981).

6. Anthony A. Hoekema, *The Christian Looks at Himself* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1975); veja também idem, "The Christian Self-Image: A Reformed Perspective". In: *Your Better Self*, ed. Craig W. Ellison (San Francisco: Harper & Row, 1983): 23-36.
7. David Carlson, *Counseling and Self-Esteem* (Waco, Tex.: Word, 1988), 12.
8. Extraído de "Hard Questions for Robert Schuller about Sin and Self-Esteem", *Christianity Today* 28 (10 Agosto 1984): 14-21.
9. Para um exemplo interessante e muito conhecido exemplo, veja Dave Hunt, *Escapando da Sedução: retorno ao cristianismo bíblico* (Porto Alegre: Obra Missionária Chamada da Meia Noite, 1999). Trad.: Carlos Osvaldo Pinto.
10. Um autor cristão observou que esta confusão geralmente ocorre porque não fazemos a distinção entre "merecimento" (que nós não temos) e "valor" (que nós temos); veja David K. Clark, "Philosophical Reflections on Self-Worth and Self-Love", *Journal of Psychology and Theology* 13 (1985): 3-11.
11. Gn 1.26-28.
12. Sl 8.4-5.
13. Jo 3.16.
14. Sl 91.11-12; Hb 1.14; Lc 12.12; Mt 5.13-14; Jo 14.1-3, 26.
15. S. Bruce Narramore, *You Are Someone Special* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1978), 29.
16. Rm 3.25; 5.12, 17-19; 6.23a; 7.18.
17. Gn 3.11-13; Sl 32.1-5; Rm 3.11-18.
18. Veja Jo 3.16; Rm 5.1, 8-11, 14-17.
19. Pv 16.18; Tg 4.6; 1 Pe 5.5.
20. Craig W. Ellison, ed., *Self-Esteem* (Farmington Hills, Mich.: Christian Association for Psychological Studies, 1976).
21. Ibid., 5.
22. Veja Hoekema, *The Christian Looks*, cap. 1, "A Autoimagem de Paulo".
23. Mt 22.39; Ef 5.28-29. Parte do debate teológico em torno da autoestima diz respeito a saber se "Amarás [...] como a ti mesmo", em Mt 22.39, é uma ordem ou a afirmação de um fato. Os dois lados têm argumentos a seu favor. Minha opinião é mais favorável à posição de Stott, para quem isto "não é uma ordem para nos amarmos [...] o amor-próprio é um fato". O restante do debate gira em torno de determinar se este amor-próprio é evidência de pecado; veja J. R. W. Stott, "Am I Supposed to Love Myself or Hate Myself?" *Christianity Today* 28 (1984): 26-28.
24. Este é um ponto crucial num artigo de Dale S. Ryan, "Self-Esteem: An Operational Definition and Ethical Analysis", *Journal of Psychology and Theology* 11 (1983): 295-302. Num debate radiofônico sobre a autoestima, Jay Adams e David Carlson claramente defendiam pontos de vista diferentes, mas quando os termos que usavam foram definidos, os dois pareciam estar mais em acordo do que em discordância.
25. Estas diferenças são comentadas detalhadamente por Carlson, *Counseling and Self-Esteem*, 25-30.
26. Este argumento é defendido por Craig Ellison, "Self-Esteem". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 1045-47.
27. Mt 16.24.
28. Veja, por exemplo, Tg 3.13-16.
29. William Barclay, *The Gospel of Matthew*, ed. rev., 2 vol. (Philadelphia: Westminster, 1975), 2.151.
30. Rm 12.4-8.
31. David W. Aycock e Susan Noaker, "A Comparison of the Self-Esteem Levels of Evangelical Christian and General Populations", *Journal of Psychology and Theology* 13 (1985): 199-208.
32. Para mais detalhes sobre este assunto, veja Dorothy C. Briggs, *Your Child's Self-Esteem* (Garden City, N.Y.: Doubleday-Dolphin, 1975).
33. S. Bruce Narramore, *You Are Someone Special* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1978), 29.
34. Esta questão é discutida mais detalhadamente por Pauline Rose Clance, *The Impostor Phenomenon: When Success Makes You Feel Like a Fake* (Atlanta: Peachtree Publishers, 1985); e por Clay F. Lee, "Extremes of Self-Esteem", *Christian Counselor* (1986): 6-7.

35. Veja, por exemplo, o título de um livro de Edward de Bono, *Tática: A Arte e Ciência do Sucesso* (Boston: Little, Brown, 1984).
36. Esta lista foi adaptada de Ellison, *Self-Esteem*, e outros autores.
37. Maurice E. Wagner, *The Sensation of Being Somebody: Building an Adequate Self-Concept* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975).
38. Parte da pesquisa que demonstra a influência positiva dos grupos de apoio no desenvolvimento do autoconceito, é citada por Michael Gilligan-Stierle e Harvey M. Rapp, "A Course in Religious Community and Its Effects on Self-Concept", *Journal of Psychology and Theology* 9 (1981): 359-63.
39. Ibid.
40. 1Jo 1.8-9; Tg 5.16.
41. Rm 12.19.
42. Tanto os conselheiros, quanto os aconselhados, podem aprender muito com o excelente livro de Lewis B. Smedes sobre o perdão: *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* (New York: Harper & Row, 1984).
43. 1Co 12.25.
44. 1Co 12.4-25.
45. Ellison, *Self-Esteem*, 13-14.
46. Walter Trobisch, *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1987), 666. Pouco depois de começar a revisão deste capítulo, ganhei um exemplar desse livro. Ele se divide em três partes: namoro e sexo, casamento e crescimento pessoal.

Enfermidades físicas

A crise veio de repente. Se você perguntasse pela saúde dele alguns dias antes daquela manhã de dezembro, Harold provavelmente teria dito: “Não estou maravilhoso, mas dá para o gasto”. Exceto pela pressão alta e uma certa falta de ar, ele estava muito bem, para um homem de setenta e sete anos. Durante toda a vida ele quase não tinha ido ao médico, e sua única hospitalização fora breve (para remoção de catarata).

Mas tudo isso mudou de repente. Naquela manhã que mudou sua vida, logo depois do café ele começou a sentir muita falta de ar. Pensou em se deitar, mas não conseguia se mexer da cadeira. “Acho que chegou minha hora” – disse ele para a esposa apavorada. “Dessa eu não passo.”

O socorro chegou em poucos minutos, e colocaram uma máscara de oxigênio nele. Quando levaram Harold para o hospital, seu coração tinha parado, mas a equipe diligente e bem treinada restaurou os batimentos.

Enquanto eles trabalhavam, a esposa de Harold, muito nervosa, estava sentada com um vizinho e um capelão hospitalar, longe da atividade frenética do pronto-socorro. A expressão “parada cardíaca” não parecia muito animadora, assim como o prognóstico de que ele talvez não passasse daquele dia.

Mas Harold sobreviveu. Em poucas semanas, ele estava de alta, mas durante vários meses sua vida girou em torno de remédios e hospitais. Os médicos descobriram sinais de um ataque cardíaco anterior e diagnosticaram um tipo de leucemia. Seus rins começaram a falhar, a força e a energia se foram e sua pele flácida começou a formar escaras, de tanto ele ficar deitado.

Harold oscilava entre momentos em que achava que podia e iria se recuperar, e outros em que a tristeza tomava conta porque sentia que a morte estava se aproximando. Ele tinha

longas conversas com a mulher e a família, lembrando os momentos que passaram juntos e preparando a todos para a hora da partida. Ele seguia religiosamente as ordens do médico, mas sentia muita insônia e mal-estar no estômago por causa dos medicamentos que estava tomando. Para a surpresa de muitos, ele manteve o senso de humor e quase não reclamava de nada durante a longa enfermidade.

Certa manhã, o médico puxou uma cadeira para perto da cama de Harold e disse: “Vou ser honesto com você. Já fizemos tudo o que era possível. Você não vai melhorar. Tudo o que podemos fazer agora é tentar deixar você o mais confortável possível”. O médico sabia que Harold e sua família queriam que o deixassem morrer em paz. Se acontecesse outro ataque cardíaco, não haveria tentativas heróicas de mantê-lo vivo com aparelhos.

Numa tarde de verão, Harold morreu sossegado enquanto dormia, depois de oito meses de luta inútil contra seus problemas físicos cada vez maiores.

Ao contrário de outros casos que iniciam os capítulos deste livro, a história de Harold é bem conhecida do autor. Harold Collins era meu pai. Eu acompanhei seu sofrimento durante a enfermidade enquanto trabalhava na revisão deste livro.

Como todos nós sabemos, o corpo humano é uma máquina maravilhosa. Constituído de bilhões de células, várias substâncias químicas, centenas de músculos, quilômetros de vasos sanguíneos e diversos órgãos, o corpo é capaz de crescer, curar-se, lutar contra doenças, adaptar-se a mudanças de temperatura, reagir a estímulos ambientais e sobreviver a um monte de agressões físicas. Muitos séculos atrás, o salmista louvava a Deus, dizendo “por modo assombrosamente maravilhoso me formaste”.¹ E quanto mais aprendemos sobre o maravilhoso corpo humano, mais admirados ficamos com sua complexidade e com o Criador que nos fez.²

Mas o corpo não dura para sempre, pelo menos neste mundo. As vezes, ele é ferido de um modo que não tem conserto. Ele pode entrar em colapso se não nos cuidarmos e, com o passar do tempo, todos os corpos se desgastam.

Não pensamos muito nisso quando temos saúde. Quando não existem problemas físicos, achamos que nosso corpo não vai falhar nunca. Resfriados e surtos de gripe são desagradáveis, mas geralmente só interrompem temporariamente as atividades normais da vida. Entretanto, quando a doença é mais grave, longa ou dolorosa, somos forçados a reconhecer nossas próprias limitações. O sofrimento físico nos confronta vividamente com a dura realidade de que cada um de nós habita um corpo que está destinado a morrer. Como a maioria de nós tenta evitar pensamentos de doença e às vezes até ignora sintomas, fica mais difícil suportar ou aceitar a doença quando ela ataca. Uma enfermidade inibe nossas atividades, nos obriga a desacelerar o ritmo, dificulta a vida e muitas vezes parece sem sentido e sem propósito. Se a doença persiste, começamos a fazer perguntas difíceis e impossíveis de responder como “por que eu?” ou “por que logo agora?” Muitas vezes a doença é acompanhada de raiva, desânimo, solidão, desespero, amargura e desorientação. O aconselhamento dos doentes e suas famílias é, portanto, um grande desafio para os conselheiros cristãos.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE AS ENFERMIDADES FÍSICAS

A doença é um assunto que percorre as páginas da Bíblia. As enfermidades físicas de Miriã, Naamã, Nabucodonosor, Jó, do filho recém-nascido de Davi e de várias outras pessoas

são descritas com clareza, tanto no Antigo quanto no Novo Testamento. Quando Jesus veio à terra, sua preocupação com os doentes era tanta que quase um quinto dos evangelhos é dedicado ao tema da cura.³ Os discípulos deveriam levar adiante esse ministério de curas,⁴ e o livro de Atos registra como a igreja primitiva se importava com os doentes.

Esta ênfase bíblica na enfermidade física nos faz tirar diversas conclusões que podem ser úteis ao conselheiro cristão.

1. *A doença faz parte da vida.* Poucas pessoas, se é que existe alguma, passam pela vida sem ter, pelo menos, uma doença de vez em quando. É provável que a doença tenha entrado na espécie humana como resultado do pecado original, e desde aquele tempo, as pessoas sabem o que é não ter saúde. A Bíblia não procura diagnosticar, categorizar ou listar sistematicamente os sintomas de doenças físicas e mentais, mas menciona sintomas por alto e se refere direta ou indiretamente ao alcoolismo, cegueira, furúnculos, surdez, mudez, disenteria, epilepsia, febre, hemorragia, indigestão, fraqueza, inflamações, insanidade, lepra, paralisia, problemas da fala e várias outras doenças. Está implícito que cada uma dessas doenças provoca estresse físico e psicológico, e todos parecem presumir que a doença é uma contingência natural da vida neste mundo.

2. *Cuidado, compaixão e cura são importantes para os cristãos.* Através de suas palavras e ações, Jesus ensinou que a doença, embora comum, também é indesejável. Ele gastava grande parte do seu tempo curando os enfermos⁵, encorajou outros a fazerem o mesmo, e enfatizou a importância do cuidado compassivo para com os necessitados e doentes. Até mesmo dar um copo d'água a alguém era considerado um ato digno de louvor, e Jesus sugeriu que ajudar uma pessoa doente era o mesmo que ministrar ao próprio Senhor.⁶ Em outra passagem, os crentes recebem a instrução de orar pelos doentes e ajudá-los de várias formas práticas.⁷ Fica claro, portanto, que o cristão tem uma responsabilidade de cuidar dos que não estão bem.

3. *Doença, pecado e fé não estão necessariamente relacionados.* Quando Jó perdeu família, bens e saúde, um trio de consoladores bem intencionados, mas incompetentes, afirmou que tudo aquilo tinha acontecido por causa do pecado de Jó. No entanto, Jó descobriu que a doença nem sempre é resultado do pecado individual – uma conclusão que Jesus ensinou claramente em João 9.⁸ Em última análise, toda doença é resultado do pecado original. Às vezes, uma doença física e um pecado individual *estão* relacionados, mas não podemos concluir que toda doença é necessariamente resultado de um pecado do doente.⁹

Isso fica mais claro quando examinamos os milagres de cura do Novo Testamento. Algumas vezes, as pessoas melhoravam porque acreditavam que Cristo iria curá-las. A mulher com fluxo de sangue é um bom exemplo disso.¹⁰ Houve outras ocasiões, porém, em que a pessoa que tinha fé não era o paciente. Muitos pais, por exemplo, foram até Jesus, contaram sobre a doença dos filhos, e os viram ser curados.¹¹ E, no jardim do Getsêmani, a orelha de um servo foi curada, embora ninguém tivesse fé, exceto Jesus. Por outro lado, temos Paulo, um homem que tinha grande fé em Cristo, mas cujo “espinho na carne” nunca foi tirado. Houve outros, ainda, que não tiveram fé e não foram curados.¹² Esses exemplos deixam claro que estar doente não significa, necessariamente, pecado ou falta de fé.¹³

Não existe amparo bíblico para os cristãos que afirmam que as pessoas doentes estão sempre fora da vontade de Deus ou não têm fé. Deus nunca prometeu curar todas as nossas doenças nesta vida, e é errado, e ao mesmo tempo cruel, ensinar que todos aqueles que têm muita fé são curados instantaneamente.

4. *A doença suscita algumas perguntas difíceis sobre o sofrimento.* Num livrete clássico sobre o sofrimento,¹⁴ C. S. Lewis resumiu duas perguntas básicas que incomodam todas as pessoas que estão sofrendo. Essas perguntas quase sempre surgem no aconselhamento. Se Deus é bom, porque ele permite o sofrimento? Se ele é onipotente, por que não põe fim ao sofrimento? Volumes inteiros foram escritos para tentar responder a essas perguntas,¹⁵ mas é provável que nossas mentes limitadas nunca compreendam completamente as razões do sofrimento.

Para a maioria de nós, dor e sofrimento não fazem nenhum sentido. Fazemos o possível para diminuir a nossa dor e a dos outros, e oramos para que ela vá embora. A Bíblia levanta ligeiramente o véu de confusão quando ensina que o sofrimento nos mantém humildes, refina a nossa fé, nos faz semelhantes a Cristo, nos ensina a respeito de Deus e produz paciência, maturidade, perseverança e caráter. O sofrimento também nos ensina a sermos mais compassivos e atenciosos.¹⁶

Tenho um amigo, e ex-aluno, cuja carreira no seminário foi interrompida por um diagnóstico de câncer terminal. Para surpresa de seu médico e gratidão dos que oraram, meu amigo se recuperou e acabou se tornando capelão de um grande hospital, onde dá aconselhamento diário a pacientes que estão sofrendo e às suas famílias. O seu próprio sofrimento tornou-o capaz de entender e aconselhar melhor as pessoas que atende hoje em dia.

Mas nem sempre o sofrimento serve a um propósito tão claro e tão nobre. O mais comum de acontecer é ter que entender e prestar auxílio a pessoas cuja dor não conhecemos e nunca sentimos.

5. *Uma doença grave geralmente levanta questões sobre o direito de morrer.* Por razões que ainda não compreendemos bem, algumas pessoas parecem chegar a um ponto em que abrem mão da vida e morrem, embora não estivessem doentes. Ao que parece, para esses indivíduos um sistema cardiovascular saudável é menos importante que sua conclusão de que a vida não vale mais a pena, e então eles morrem.¹⁷

Entretanto, é mais comum encontrarmos pessoas que desenvolvem enfermidades tão graves, dolorosas e duradouras que elas querem morrer, mas não conseguem. São essas as pessoas que às vezes imploram para morrer e insistem com seus médicos e parentes para que retirem todos os sistemas de suporte à vida, inclusive o alimento. O aumento dos pedidos de “suicídio assistido” e a concordância voluntária de alguns parentes e profissionais da área médica, compadecidos do sofrimento do doente, têm envolvido a medicina e o direito num grande debate, que alguns cristãos tentam ignorar e alguns teólogos consideram frustrante, porque não encontram uma orientação inequívoca sobre esse assunto na Bíblia. O problema fica ainda mais complicado por causa de leis que nos confundem. Atualmente, há poucos países que adotam a posição de uma nação europeia que permite a administração de medicamentos para acelerar a morte, garantindo impunidade e imunidade legal para todos os envolvidos, mas muitos afirmam que os Estados Unidos e outros países estão caminhando nessa mesma direção.¹⁸

O conselheiro cristão precisa lidar com essas questões. Os cristãos creem que toda vida provém de Deus e é tirada conforme a sua vontade. A eutanásia – palavra que o debate atual procura evitar – é combatida por aqueles que valorizam a vida humana. Certamente, não pode haver apoio bíblico para uma atitude que acelera a morte porque o paciente deseja morrer, que faz vista grossa para o ato de deixar uma pessoa morrer de fome porque é difícil cuidar dela, ou que nega cuidados médicos a uma pessoa que está em coma ou com

morte cerebral. Contudo, será que devemos usar todos os meios tecnológicos e médicos disponíveis para manter viva uma pessoa em sofrimento, se, no passado, ela morreria de causas naturais? Essas perguntas não são simples de responder, mas os conselheiros cristãos precisam estar cientes dessas e outras questões ligadas aos cuidados médicos, pois elas surgem nas situações de graves doenças físicas.

AS CAUSAS DAS DOENÇAS E OUTROS PROBLEMAS AFINS

Como todo mundo sabe, a doença pode ter causas diversas, como: contato com vírus e plantas ou animais portadores de doenças, dieta inadequada, falta de exercício ou de cuidados com o corpo, ferimentos, defeitos genéticos, ingestão de substâncias nocivas (como drogas ou venenos), desgaste ou degeneração dos órgãos e contato com calor ou frio extremos, só para citar algumas das mais óbvias. São essas causas que os médicos procuram descobrir e tratar, principalmente quando existem sintomas.

A doença envolve muito mais que o mau funcionamento físico. Ela gera várias reações psicológicas e espirituais que não são da área médica, e preocupam médicos e terapeutas.¹⁹ Muitas dessas influências psicológico-espirituais, inclusive as listadas abaixo, agravam a doença física e atrasam ou impedem a recuperação.

1. *A sensação de dor.* Existem grandes diferenças individuais na sensibilidade à dor, no modo como as pessoas reagem a ela, e na sua intensidade e duração. A dor intensa e breve – como a que sentimos na cadeira do dentista – é diferente da dor excruciante e sem tréguas de alguns pacientes de câncer. Quando se sabe que uma dor é de curta duração – como uma dor de cabeça, por exemplo – nossa reação é diferente da que temos com uma dor que não passa ou da qual não se sabe a causa.

A pesquisa médica tem demonstrado que pessoas apresentam diferenças quanto à percepção e tolerância à dor, e há evidências de que, em sua maioria, essas respostas psicológicas não estão relacionadas com a gravidade da doença. Um pesquisador descobriu, por exemplo, que soldados feridos em combate reclamavam menos de dor (alguns com ferimentos graves não se queixavam de dor alguma) e necessitavam de menos medicamentos contra dor do que civis com os mesmos tipos de ferimento. A diferença parecia estar no modo como o ferimento era percebido. Os civis ficavam irritados por causa de seus ferimentos indesejáveis. Os soldados, por outro lado, se sentiam aliviados por estarem vivos e fora de perigo.²⁰

Algumas pessoas sentem pouca dor, mesmo com uma doença importante; outras, sentem muita dor, mesmo quando não há moléstia orgânica perceptível. Alguns negam a dor e fingem que ela não existe; outros, parecem quase ter prazer no sofrimento. Embora essas diferenças possam, em parte, ter causas biológicas, muitas das diferenças individuais na tolerância à dor resultam da atitude da pessoa a respeito da dor, do contexto familiar e cultural, de experiências passadas envolvendo a sensação de dor, dos valores pessoais e crenças religiosas. Algumas pessoas, por exemplo, acreditam estoicamente que a dor é um sinal de fraqueza ou que deve ser aceita como algo permitido por Deus. Outras, descobrem que o nível de dor depende do nível de ansiedade. Quando as pessoas estão ansiosas em relação à dor, isso pode intensificar, tanto a doença quanto a dor em si.

Essas diferenças não são necessariamente boas ou más. Uma grande capacidade de suportar a dor, por exemplo, não é um sinal de força, assim como uma capacidade pequena

não é sinal de fraqueza. Os conselheiros precisam reconhecer e aceitar essas diferenças, pois elas influenciam as emoções, as reações, o prognóstico de melhora e a resposta do aconselhando à terapia.

2. Estresse e sensação de desamparo. Não é fácil ficar doente, principalmente quando isso interrompe rotinas, quando não entendemos o que há de errado com o nosso corpo, ou quando não sabemos quando, ou se, vamos melhorar. Se estamos tão doentes a ponto de procurar um médico, precisamos nos submeter ao cuidado de estranhos, alguns dos quais são mais secos e científicos do que compassivos e sensíveis.²¹

Pessoas fisicamente doentes, principalmente as que estão hospitalizadas, enfrentam diversas pressões psicológicas:

(a) Perda do controle. É assustador experimentar até mesmo uma perda temporária da força física, da agilidade intelectual, do controle da bexiga ou do intestino, da fala, do movimento dos membros, ou da capacidade de regular as próprias emoções. Mais apavorante ainda é a constatação de que essas perdas geralmente ocorrem quando estamos diante de estranhos, num quarto de hospital.

Tudo isso tende a minar a crença amplamente aceita, mas irracional, de que “somos sempre capazes, independentes e autossuficientes; que nosso corpo é indestrutível; que podemos controlar o mundo à nossa volta e somos donos do nosso próprio destino”.²² As pessoas são forçadas a mudar essa maneira de pensar quando ficam doentes. O paciente tem que seguir as ordens do médico, pois é ele quem diz que medicação tomar, e quando tomar. Espera-se que o paciente se submeta passivamente a vários procedimentos diagnósticos e terapêuticos, mesmo que, para isso, tenha que expor partes íntimas do seu corpo e deixar que os outros vejam e toquem. No hospital, dizem ao indivíduo a que horas deve dormir, quando deve se levantar, quando e o que vai comer. Algumas pessoas precisam de ajuda até para ir ao banheiro. Resumindo, o paciente é tratado como criança e, às vezes, tem até que usar fraldas e ser “trocado” por uma enfermeira. Os adultos não devem agir como crianças, de modo que ninguém aceite que a pessoa doente faça exigências demais ou “fique extremamente aborrecida”.²³

(b) Submissão a estranhos. Quando estamos doentes a ponto de precisar de tratamento médico, espera-se que coloquemos nossa vida e nosso corpo nas mãos de estranhos com quem não temos laços de intimidade e cuja competência podemos não ser capazes de julgar. Isso pode ser assustador e embaraçoso. Também pode ser assustador ver esses estranhos manipulando, drogando, operando ou removendo partes do nosso corpo.

(c) Medo de perder amor, aprovação e intimidade com os outros. A doença nos separa dos amigos e de nossas rotinas costumeiras. Durante a hospitalização, o paciente é separado de seus parentes e pertences, justo quando mais precisa deles. Se a doença ou ferimento deixa a pessoa fisicamente deformada, torna-a mais lenta ou passivamente dependente dos outros, existe o medo de que os entes queridos não demonstrem mais amor e respeito. Às vezes o desejo de receber visitas para se sentir amado fica misturado com a esperança de que “ninguém apareça para me ver deste jeito”.

(d) Culpa e medo de punição. As doenças e acidentes muitas vezes levam as pessoas a pensar que seu sofrimento é um castigo pelos pecados e erros do passado. Como vimos, era isso que pensavam os consoladores de Jó, e milhares de pessoas têm aceito essa ideia, desde então. Quando uma pessoa passa muitas horas na cama se perguntando *Por quê?*, ela pode

ser tomada de intensos sentimentos de culpa, principalmente quando não há recuperação.

3. *Medo e depressão.* O medo da dor ou de futuras complicações, as dúvidas sobre a doença e os prognósticos de cura, a angústia pelo futuro incerto, a preocupação com a possibilidade de dizer alguma coisa que não deve, quando estiver sob o efeito de anestésicos, todos esses são exemplos de emoções que levam muitas pessoas a sentir medo e depressão durante a doença. Às vezes, a pessoa também sente raiva de si mesma, da doença, do médico, de outras pessoas (inclusive de membros da família e do terapeuta) e de Deus. Em algumas doenças, esses sentimentos podem ser acentuados por alterações bioquímicas que provocam mudanças de ânimo.²⁴

Os profissionais da medicina já sabem há muito tempo que existem grandes diferenças individuais no modo como as pessoas reagem à doença e aos sentimentos que a acompanham. Alguns ficam muito deprimidos, se sentem culpados, se condenam, ficam constrangidos ou frustrados por se sentirem tão impotentes. Outros, ficam com raiva e passam a criticar tudo, principalmente os médicos. Tudo isso, retarda a recuperação e, às vezes, torna o paciente mais suscetível a outras doenças. Por outro lado, os que encaram tudo com a disposição de tirar o melhor proveito de uma situação difícil, geralmente se sentem melhor e se recuperam mais depressa. O conhecimento desses fatos, dá ao conselheiro melhores condições de entender e ajudar o paciente e sua família.

4. *Influências familiares.* Quando uma pessoa fica doente, sua família é afetada, e a consciência disso influi no paciente.²⁵ Alterações na rotina da família por causa da doença, problemas financeiros, dificuldades na marcação de consultas e até a perda de oportunidades de sexo entre marido e mulher podem provocar tensões que às vezes causam fadiga, irritabilidade e preocupação. As visitas dos familiares supostamente devem fazer o paciente se sentir melhor, mas às vezes criam mais tensões e pioram a doença.

O paciente e a família às vezes não discutem seus temores e sentimentos reais uns com os outros, tentando manter a tranquilidade e evitar preocupações. Porém, isso faz com que cada um sofra sozinho, temendo o pior, mas fingindo que está tudo bem, que “tudo vai dar certo”, e que a recuperação está a caminho. Esta ilusão bem-intencionada é um jogo de que todos participam, mas quase ninguém admite, ou se sente à vontade para comentar.

Refletindo sobre a doença e morte de sua mãe, Henri Nouwen escreveu uma carta ao pai, na Holanda, expressando alguns sentimentos que nossos aconselhando costumam manifestar no consultório. “Não é verdade que é muito mais difícil dizer coisas profundas um ao outro do que escrevê-las?” – observou Nouwen. “Conheço bem minha própria inclinação, e a dos outros, de sempre tentar evitar, negar ou reprimir o lado doloroso da vida, uma tendência que sempre leva ao desastre físico, mental ou espiritual.”²⁶

Essa negação pode levar a família inteira ao desastre. Se a doença é terminal, o luto posterior se torna muito pior, porque os membros da família perderam a oportunidade do luto preventivo, uma discussão franca dos sentimentos íntimos antes que o ente querido se vá.²⁷

O propósito dessas conclusões não foi pintar um quadro sombrio das enfermidades físicas. Algumas famílias nunca passam pelos problemas que mencionamos. Além disso, eles não são exclusivos dos casos de enfermidade, mas aparecem frequentemente em outras situações e, às vezes, são detectados pelo conselheiro apesar do paciente ou a família nem se aperceberem de sua existência. É bom lembrar, mais uma vez, que você deve observar como os medos e

sentimentos de ameaça afetam o curso do tratamento, influem na atitude do paciente em relação à enfermidade, e têm uma relação com a velocidade e a probabilidade de recuperação.

OS EFEITOS DAS ENFERMIDADES FÍSICAS

Em muitos aspectos, é difícil fazer uma separação entre os efeitos e as causas das doenças. Dor, sentimentos de desespero, emoções e reações dos familiares diante de uma enfermidade podem ser tanto efeitos da doença como causas de outros problemas físicos e desajustes. Muitas reações, tais como culpa ou raiva, podem complicar e piorar a doença. Isso provoca mais culpa e raiva, gerando um círculo vicioso.

É fácil ficar concentrado nos efeitos negativos de uma doença, mas não ver o lado positivo. Um estudo realizado com 345 indivíduos do sexo masculino que sofreram ataques cardíacos demonstrou que, quando os homens reclamavam da doença e culpavam os outros (citando problemas com a família, por exemplo, ou estresse no trabalho), havia uma probabilidade muito maior de terem pensamentos mórbidos e de sofrerem outro ataque cardíaco. As coisas eram muito diferentes com aqueles que conseguiam enxergar algum benefício na doença. Essas pessoas geralmente mudavam seus valores de vida e opiniões religiosas, se empenhavam em melhorar seus relacionamentos interpessoais, faziam um esforço para reduzir o estresse e cuidavam melhor do corpo. Por causa disso, houve “menos recidivas e um menor grau de morbidez”.²⁸ Portanto, os efeitos de uma enfermidade não precisam ser sempre negativos.

Mas, infelizmente, os efeitos costumam ser mais negativos que positivos. As reações abaixo, por exemplo, são frequentes e podem precisar ser tratadas por um conselheiro sensível:

1. *Defesa e negação.* Como a doença nunca é bem recebida, as pessoas costumam negar sua gravidade, e às vezes até sua existência. Isso acontece com doenças graves ou que têm probabilidade de ser terminais. Pelo menos por um tempo (e, com alguns pacientes, até a hora da morte), a pessoa diz coisas como “os exames foram trocados. Tenho certeza de que o diagnóstico está errado. Deus, certamente, vai me curar”.

Os leitores de textos introdutórios de psicologia estão familiarizados com os mecanismos de defesa – modos de pensar que nos permitem negar a realidade e fingir que uma frustração ou conflito é de pouca importância. Esse tipo de pensamento é muito comum. Ele ocorre automaticamente, em geral sem premeditação e sem que a pessoa se dê conta de que o mecanismo está sendo usado. Seu propósito é nos proteger da ansiedade.

Foram identificados vários mecanismos de defesa e muitos deles são observados nos doentes e em suas famílias. A racionalização, por exemplo, é a tendência de arranjar explicações (“Eles provavelmente interpretaram mal o resultado dos exames”). A projeção nos permite culpar os outros pelos nossos sentimentos de raiva, medo ou desespero (“meu problema é com o médico, que está tentando fazer da minha vida um inferno”). A formação de reação é a tendência de exibir em excesso o oposto do que estamos sentindo (“olha só como eu estou bem! Estou cada dia melhor”). O pensamento mágico nos permite fingir (“com certeza, o médico vai encontrar logo uma cura”). A repressão é um esquecimento inconsciente, e a supressão é um esquecimento intencional; ambos são usados para arrancar do nosso pensamento a realidade desagradável. Esses truques podem ser úteis se servirem para nos dar tempo para podermos reunir forças e adquirir o conhecimento necessário para encarar a realidade. Entretanto, quando as defesas e a negação persistem, o paciente (ou membro da família) está fugindo da realidade e pode ser bruscamente despertado mais tarde.

2. *Afastamento*. Quando estamos doentes, precisamos deixar que os outros nos ajudem e nos amem. Para muitas pessoas, porém, isso não é fácil. Sua dependência em relação aos outros faz com que se sintam ameaçadas, fracas e incompreendidas. Por causa disso, elas se retraem, às vezes numa atitude de autopiedade e consequente solidão.

3. *Resistência e raiva*. Alguns pacientes partem para a briga. Como não é fácil brigar com a doença, eles canalizam sua raiva para os médicos, enfermeiras, membros da família e outros, incluindo os conselheiros. Esses pacientes fazem críticas, reclamações, protestos em voz alta, e exigem alívio para o seu sofrimento, o que pode gerar grande frustração nos outros.

4. *Manipulação*. Algumas pessoas passam a vida inteira tentando controlar e manipular os outros, sutil ou abertamente, com táticas de coação. Quando essas pessoas ficam doentes, não é de surpreender que usem a doença para controlar os outros ou chamar atenção e atrair compaixão.

5. *Fingimento e hipocondria*. A doença às vezes traz benefícios, como a atenção e a simpatia dos outros, uma chance de ficar sem fazer nada, a liberdade da responsabilidade, e a permissão da sociedade para faltar ao trabalho e acordar tarde. Algumas pessoas gostam dos benefícios que a doença traz. Por isso, elas nunca se recuperam, ou então sentem uma série de sintomas físicos que não têm nenhuma causa orgânica e que parecem não cessar de jeito nenhum.

O fingimento foi definido como uma “criação ou exagero voluntário de sintomas físicos ou psicológicos, a fim de alcançar um objetivo concreto, de natureza diversa da vantagem de estar na posição de paciente”.²⁹ Às vezes, o fingimento dura pouco (como no caso do aluno que finge estar doente para poder ficar em casa e faltar a uma prova importante). Outras vezes, se estende por mais tempo (como o empregado que simula um ferimento para conseguir uma indenização por acidente de trabalho). A suspeita de fingimento geralmente deixa os médicos e familiares irritados, mas não existe uma forma realmente eficaz de provar que o “paciente” está simulando, e os médicos têm medo de ser processados se deixarem de prestar tratamento a uma pessoa que, supostamente, está fingindo uma doença, mas na verdade está doente mesmo.

A hipocondria também é uma simulação de enfermidade, mas não é consciente. Os hipocondríacos estão sempre preocupados com doença e, por isso, vivem procurando sintomas e acham que até as menores alterações físicas são um sinal de enfermidade. Quando os médicos não descobrem nada de errado, essas pessoas ficam zangadas e chegam a trocar de médico. “Não sei o que está acontecendo com a medicina” – disse-me uma mulher recentemente. “Já consultei vinte e três médicos este ano, e todos eles disseram que eu não tenho nada.”

De acordo com uma equipe de médicos,³⁰ essas pessoas podem ser de três tipos. Os masoquistas-hostis, por exemplo, têm a tendência de sentir raiva de si mesmos e dos outros. Algumas dessas pessoas se sacrificaram para cuidar de outra pessoa, e quando essa pessoa morre ou vai embora, a única maneira do outro manter o equilíbrio é cuidando de sua própria doença imaginária.³¹ O tipo dependente-pegajoso, por outro lado, é menos irritado e mais passivo. Essa pessoa geralmente usa os sintomas para conseguir atenção, estabelecer relacionamentos, se sentir importante e obter orientação de figuras que representem autoridade.

Independentemente das causas ou características, é bom reconhecer que, para algumas pessoas, doença é um estilo de vida. Isso pode (ou não) ser agradável para o paciente, mas algumas pessoas acham que estar doente é mais fácil que enfrentar a vida sem reclamar de nenhum problema físico.

6. *Esperança*. Às vezes, a doença tem o efeito de estimular a esperança nos pacientes e em suas famílias. Num livro muito conhecido, intitulado *On Death and Dying* (Sobre a Morte e o Morrer), a psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross relatou que sempre que um paciente pára de demonstrar esperança, a morte logo vem.³² Mesmo as pessoas gravemente enfermas que têm uma visão realista de sua condição acham que a esperança as sustenta e encoraja, principalmente nas horas difíceis. Os conselheiros, formados em medicina ou não, descobriram que os pacientes passam melhor quando existe pelo menos um fio de esperança. Isso não significa que os médicos e outros profissionais tenham que mentir sobre a situação do paciente, e sim que, como escreve Kübler-Ross, “compartilhamos com os pacientes a esperança de que alguma coisa inesperada vai acontecer, que eles podem ter um alívio, que podem viver além do esperado”.³³ Para o cristão, há uma esperança ainda maior em saber que o Deus soberano do universo se importa conosco, tanto agora quanto na eternidade.

O ACONSELHAMENTO NOS CASOS DE ENFERMIDADE

Charles Colson comentou, certa vez: “Não é interessante que Jesus não tenha montado um consultório no templo para que as pessoas fossem até ele em busca de aconselhamento? Em vez disso, era ele que ia até elas – às casas dos pecadores mais notórios, aos lugares onde se concentravam os aleijados e os doentes, os necessitados, os párias da sociedade”.³⁴

No aconselhamento de doentes, muitas vezes é necessário ir até eles. À medida que nos afastamos do consultório, é bom lembrar os princípios básicos que se aplicam a todo tipo de aconselhamento: a importância de demonstrar afeto, empatia e sinceridade; o valor de ouvir atentamente e encorajar o paciente (sem pressioná-lo) a pôr para fora seus temores, ansiedades, raiva, impressões sobre a própria doença, a família, o futuro e assuntos semelhantes; a segurança da confidência; e a importância de demonstrar aceitação, compreensão e compaixão, sem ser sentimental ou complacente. Ao contrário das pessoas sadias, os doentes geralmente são mais sensíveis a essas características do conselheiro.

Além das normas gerais do aconselhamento, existem questões específicas que devemos lembrar no aconselhamento de doentes e das pessoas que cuidam deles.

1. *Avalie suas próprias atitudes e necessidades*. Quando uma pessoa recebe um diagnóstico de doença terminal, os médicos, enfermeiras, religiosos e até membros da família têm a tendência de se afastar e deixar o paciente enfrentar o problema sozinho. Foi constatado que alguns dos melhores processos de aconselhamento em situações como esta são realizados por faxineiras alegres, que estão sempre indo ao quarto do doente e se mostram dispostas a ouvir e conversar.

Essa triste observação ressalta o fato de que a maioria de nós não gosta de ficar cara a cara com a doença, principalmente quando é grave, e acabamos evitando o doente. Talvez fiquemos assustados porque essas pessoas nos lembram que também somos suscetíveis à doença. Talvez fiquemos incomodados porque não sabemos o que dizer, não sabemos como reagir diante da irritação e desânimo do paciente, ou não nos sentimos capazes de responder a perguntas difíceis como “Por que eu?” ou “Você acha que eu vou morrer?” A visão de pessoas muito feridas, talvez com deformidades físicas ou tubos e aparelhos ligados ao corpo, pode criar desconforto no conselheiro e, às vezes, provocar reações de choque que o paciente identifica num piscar de olhos.

Para alguns conselheiros, quanto mais doença se vê, mais fácil se torna lidar com os doentes. Se o conselheiro já teve alguma enfermidade no passado, talvez consiga entender melhor os pacientes agora. No entanto, isso nem sempre acontece, e alguns de nós nunca nos acostumamos com hospitais e doenças. Quando isso ocorre, o conselheiro deve separar um tempo – talvez agora, antes de continuar a leitura – para ponderar as razões desse desconforto na presença de pessoas doentes. A compreensão de nossas próprias atitudes em relação à doença e aos enfermos pode nos ajudar a sermos mais eficientes no nosso trabalho. Em todo esse processo, são de crucial importância a oração e a preparação espiritual para o aconselhamento. Como os cristãos têm o dever de cuidar uns dos outros,³⁵ certamente podemos pedir que nosso Deus compassivo nos dê a capacidade e a sensibilidade para sermos compassivos como ele.

2. *Aprenda algumas regras para a visitação de doentes.* Às vezes é mais fácil aconselhar quando estamos acostumados com nosso próprio espaço, como em nosso consultório ou gabinete, por exemplo. Por causa das limitações físicas, os aconselhados nem sempre vêm até nós, de modo que temos que ir até eles. Ao visitar os doentes, existem algumas regras de comportamento que o conselheiro deve conhecer e lembrar. Elas estão resumidas na Tabela 22-1.³⁶

3. *Trate dos sentimentos e preocupações específicas do doente.* Quando alguém vai visitar um doente, geralmente evita tocar em assuntos delicados, imaginando que uma atitude alegre e jovial vai acabar com as preocupações, ou achando que o doente não pode se emocionar. Alguns visitantes conversam sobre tudo, menos sobre o paciente e a doença, em geral porque estão incomodados e se sentem melhor dirigindo a atenção para outra coisa. Existem ainda aqueles visitantes que adotam uma atitude do tipo “isso não é terrível?”, o que acaba transformando a visita numa introspecção mórbida. Outros, ainda, falam entusiasticamente de milagres e curas e aparentemente ignoram os fatos sobre a doença da pessoa.

Tabela 22-1
Normas para a Visitação de Doentes

Para Todos os Pacientes

Faça visitas frequentes, mas breves.

Deixe o paciente tomar a iniciativa de apertar as mãos.

Fique de pé ou sente-se numa posição em que o paciente possa vê-lo facilmente – a lateral da cama é melhor que os pés.

Dê liberdade ao paciente de falar o que quiser, e ouça com atenção.

Use seus recursos como cristão: oração, Bíblia, comentários animadores, etc. Orar em voz alta ou não é algo que deve ser determinado pelo Espírito Santo e pela situação – o paciente, sua base espiritual, as pessoas presentes, etc. É melhor sugerir que se faça uma oração do que perguntar se o paciente quer que ore, e a oração deve ser breve.

Tome precauções apropriadas contra doenças contagiosas.

Deixe algum material devocional.

Faça uma avaliação de cada visita para determinar o que pode ser melhorado no futuro.

Para Pacientes em Casa

Telefone para a casa da pessoa antes da visita, para não chegar num momento inconveniente.

Procure fazer a visita num horário em que vocês tenham tempo para conversar em particular.

Para Pacientes Hospitalizados

Quando chegar, passe pela recepção, identifique-se e verifique se são permitidas visitas naquele horário.

Se a porta do quarto estiver fechada, bata antes de abrir. Não entre num quarto quando estiver escrito na porta que as visitas estão proibidas.

Procure fazer a visita num momento em que o quarto não esteja cheio de outros visitantes.

Sim:

Seja cordial e alegre.

Dê ânimo e conforto.

Ajude o paciente a relaxar.

Saiba que a pessoa pode apresentar ansiedades, desânimo, culpa, frustrações e incertezas.

Restabeleça a confiança no amor e no cuidado divino.

Prometa orar pelo paciente durante sua enfermidade – e cumpra a promessa.

Não:

Fale num tom de voz afetado.

Fale sobre suas próprias doenças passadas.

Force o paciente a falar. Sua presença silenciosa também pode ser muito importante.

Prometa que Deus irá curar o doente. Às vezes, Deus, em sua sabedoria, permite que a doença continue.

Visite quando estiver doente.

Fale alto.

Fique sentado sobre a cama, não se encoste nela nem a balance.

Faça visitas durante as refeições.

Cochiche com membros da família ou da equipe médica às vistas do paciente.

Divulgue informações sobre o diagnóstico.

Pergunte ao paciente sobre detalhes da doença.

Diga à família que decisões deve tomar quando tiverem que fazer opções, durante o tratamento médico (mas ajude-a a decidir).

Critique o hospital, o tratamento ou os médicos.

Espalhe pormenores sobre o paciente depois da visita.

Os conselheiros devem evitar todos esses extremos. Reconheça que os pacientes às vezes querem discutir seus sentimentos e preocupações, e às vezes eles preferem conversar sobre outra coisa qualquer. Como acontece com todos os outros tipos de aconselhamento,

você tem que se tornar merecedor do direito de ajudar. Pode acontecer de você abordar um assunto delicado e receber uma resposta fria ou evasiva, indicando claramente que a pessoa não quer conversar assuntos pessoais com você. Em momentos como esse, não se consegue nada tentando forçar a pessoa a falar. É melhor demonstrar seu interesse constante, colocar-se à disposição da pessoa, respeitar a privacidade do indivíduo e estar sensível aos seguintes assuntos, que você ou o paciente podem vir a abordar posteriormente:

(a) Medo. Será que o doente, ou um membro da família, está enfrentando algum dos temores descritos anteriormente neste capítulo? Será que existem outros medos que ele gostaria de comentar? Os medos se baseiam em fatos reais, ou são infundados? Temores devem ser expressos, discutidos, avaliados e não desprezados, mesmo que o conselheiro os considere irracionais. Ore com o aconselhando a respeito de seus medos, pedindo a Deus para trazer uma sensação de paz interior, mesmo em meio à enfermidade física.

(b) Autopiedade. Quando uma pessoa está doente, ela é forçada a diminuir seu ritmo de vida e, às vezes, a ficar sozinha, o que lhe dá mais tempo para pensar em sua situação. Muitas vezes, a mente começa a se ocupar de pensamentos sobre os aspectos ruins da doença e da vida em geral, e isso pode levar à autopiedade, que, por sua vez, pode provocar outros problemas. Quando o tédio, a solidão e a enfermidade física geram autopiedade, esta pode provocar raiva. A raiva leva ao desânimo, e este gera mais autopiedade e retarda a recuperação do paciente.

Sentir autopiedade e ficar pensando nos problemas pode ser agradável por um tempo, pois isso atrai a simpatia de outras pessoas ou gera uma indignação farisaica em relação às injustiças da vida. Entretanto, se essa atitude persiste, a pessoa se torna amarga,³⁷ e isso pode afastar os outros.

Quando uma pessoa está emaranhada na autopiedade, o conselheiro deve apontar isso, gentilmente. O paciente pode reagir com ira, mas o conselheiro deve se mostrar compreensivo, porém firme. Ajude o aconselhando a pensar não apenas nos aspectos negativos da vida, mas nos positivos também. Será que essa doença pode trazer algo de bom?³⁸ Existe uma visão mais realista da situação? Incentive o aconselhando a orar, confessar sua amargura e pedir o perdão e a orientação de Deus. Em seguida, pode ser útil tentar descobrir o que o paciente pode *fazer* para tirar o melhor proveito de sua doença. Mostre que a melhor solução para a situação atual pode ser justamente descansar, aproveitando o tempo para renovar suas energias, fazer um balanço da vida e gastar um tempo conversando com Deus.

(c) Raiva. A raiva não é sempre errada e destrutiva, mas quando acompanha uma doença, ela geralmente afeta o estado do paciente, ainda que ele não reconheça que ela existe. Isolar-se dos outros, criticar a família ou o pessoal do hospital, ignorar os outros, exigir atenção ou tratamento especial, ficar se queixando o tempo todo, ficar deprimido, recusar-se a orar e ficar perguntando frequentemente “por que eu?” podem ser evidências veladas de que a pessoa está sentindo raiva de Deus, de si mesma ou de outras pessoas. Quando a raiva é suprimida ou negada, ela não pode ser resolvida. Depois de pedir ajuda divina, você pode encorajar o aconselhando a enfrentar sua raiva com franqueza, admitir que ela está presente, falar sobre ela, confessá-la a Deus e pedir sua ajuda para poder controlar a raiva, ao invés de ser controlado por ela.

(d) Desânimo. Um velho hino proclama que os cristãos não devem se sentir desanimados, mas sim “levar tudo a Deus em oração”. Esse hino ensina, corretamente, que situações desanimadoras são uma razão para orarmos e reconhecermos que “em Jesus

amigo temos". Mas, como observamos no capítulo 8, o hino também tem sido usado para reforçar a conclusão questionável de que desanimar é pecado. Muitas pessoas não querem admitir que estão desanimadas e não estão dispostas a conversar sobre assuntos que provocam desânimo. Mais uma vez, o conselheiro pode mostrar que "não tem problema se sentir desanimado durante um tempo". Ajude o aconselhando a compreender isso e fazer o que for possível para lidar de maneira realista com tudo o que provoca desânimo.

(e) Culpa. Os pacientes devem ser encorajados a expressar sua culpa, confessar pecados ou falhas a Deus e aos outros,³⁹ e experimentar a alegria de saber que Deus perdoa. Com algumas pessoas, será necessário mostrar que os sentimentos de culpa, embora sejam reais, estão baseados em conclusões e suposições erradas sobre o nosso comportamento passado e sobre o modo como Deus lida com os seres humanos.

(f) Dor. Segundo uma estimativa, só nos Estados Unidos, cerca de 80 milhões de pessoas sofrem de dor crônica.⁴⁰ Como seria de se esperar, muitas dessas dores constantes e persistentes são causadas por doenças crônicas que algumas pessoas têm que aprender a aceitar e conviver pelo resto da vida.⁴¹ Um número crescente de resultados de pesquisas indica que a dor tem um forte componente psicológico. Sabe-se que a ansiedade, por exemplo, aumenta a dor, e várias clínicas de redução da dor⁴² têm demonstrado que os pacientes crônicos podem muitas vezes aprender a controlar e até a eliminar a dor mudando suas atitudes, percepções e comportamento.⁴³

(g) Questões delicadas. Embora não digam o que estão pensando, muitos doentes estão às voltas com perguntas como: "Por que eu estou passando por isto?"; "por que está acontecendo comigo e não com outra pessoa?"; "o que vai acontecer comigo e com a minha família se eu não melhorar?"; "será que esses médicos sabem mesmo o que estão fazendo?"; "será que a equipe do hospital cuida mesmo de velhos como eu, ou eles nos ignoram e acham que os pacientes idosos não têm muita chance de recuperação?"; "enquanto estou com esta doença grave, o que é que eu faço com meus desejos e frustrações sexuais?"⁴⁴

Essas são questões que muitas vezes passam pela cabeça dos conselheiros e familiares do doente, mas que as pessoas não se sentem inclinadas a discutir. Elas não precisam ser trazidas à baila frequentemente, a menos que o próprio paciente insista em discuti-las. Por outro lado, se o aconselhando nunca menciona questões desse tipo, o conselheiro deve tocar no assunto, mas de preferência quando houver tempo para uma discussão sem interrupção. É claro que essas perguntas nem sempre são fáceis de responder. Como vimos, a Bíblia dá algumas respostas, mas também ensina que os caminhos de Deus muitas vezes estão além da nossa compreensão.⁴⁵

Também é difícil compreender e falar sobre o assunto da morte. Billy Graham escreveu sobre uma "conspiração do silêncio" que leva muitas pessoas – inclusive a equipe médica – a evitar até a menção da possibilidade de morte, para não acabar com a moral do paciente nem levantar questões muito complicadas de discutir. Graham cita um escritor que chegou à conclusão de que "a maioria dos hospitais deste país tem pelo menos duas características em comum: fazem o possível para esconder do paciente o fato de que ele pode estar morrendo e, quando a hora final se aproxima, eles o isolam da família e dos amigos".⁴⁶ Às vezes, o paciente é envolvido por uma alegria forçada que impede que se fale abertamente sobre a morte e evita considerações sobre o modo como a família vai enfrentar a dor da perda, ou onde o paciente passará a eternidade.

Pode acontecer de um membro da família perguntar ao conselheiro se o paciente deveria saber a verdade sobre um diagnóstico de doença grave ou terminal. Essa pergunta tem sido bastante debatida, mas muitos médicos são da mesma opinião que Kübler-Ross, de que a maioria dos pacientes sentem a verdade muito antes de ouvi-la da boca de alguém. Uma descrição franca, honesta e atenciosa do diagnóstico ajuda muito a manter a confiança do paciente. Quando, depois disso, se discute sem pressa a situação, o aconselhando pode expressar seus sentimentos, ser ajudado a pôr seus negócios pessoais em ordem, dizer adeus aos entes queridos, resolver tensões interpessoais e assegurar sua paz com Deus.

4. *Incentive as decisões.* É possível que o doente desenvolva uma atitude de inatividade e melancolia, achando que nada adianta. Isso dificulta a recuperação e faz da vida um inferno. O conselheiro pode questionar gentilmente essas atitudes, ajudar a pessoa a desenvolver uma perspectiva mais equilibrada a respeito do presente, e orientá-la na tomada de decisões realistas sobre o futuro. Alguns pacientes terão que enfrentar limitações e deficiências permanentes, mas ainda haverá vida para ser vivida plenamente com as habilidades mentais, oportunidades e capacidades físicas que restarem.

5. *Dê esperança.* O cristão reconhece que uma doença grave, e até a morte, não representam o fim de uma vida significativa. A esperança é a base da fé cristã. Ela é mais do que desejar que Deus faça um milagre. Ela é a certeza de que Deus, que é vivo e soberano, controla todas as coisas e fará com que aconteça o que é melhor para nós.⁴⁷ Muitas vezes, isso significa recuperação; outras vezes, significa longos anos de sofrimento ou incapacidade; no fim de tudo, significa passar pela morte e, para o crente, gozar da vida eterna com Cristo. Raiva, frustração e desapontamento quase sempre acompanham uma doença grave, mas podem ser combatidas pela esperança que temos como cristãos; não uma esperança em alguma fantasia, baseada na emoção, sobre o que poderia acontecer, mas sim uma esperança solidamente firmada nos ensinamentos da Bíblia sobre Deus e sua criação.

6. *Ajude a família e a equipe.* Quando um indivíduo tem um problema, a família quase sempre é afetada. Isso é particularmente verdadeiro quando um membro da família está doente, já que a maioria dos problemas que preocupa o paciente também preocupa a família. Além disso, as rotinas domésticas são alteradas, as finanças são prejudicadas e, em alguns casos, as pessoas têm que enfrentar e aprender a lidar com a morte que se aproxima. As famílias, portanto, também precisam de aconselhamento,⁴⁸ e isso pode acabar ajudando o paciente a lidar melhor com a doença.

O conselheiro também pode ajudar os pacientes indiretamente, trabalhando com as pessoas que cuidam deles. Um experiente capelão hospitalar observou que, enquanto os pacientes e famílias saem do hospital, a equipe permanece, “imersa continuamente num mar de sofrimento humano”. Muitas dessas pessoas trabalham demais, ganham pouco, recebem críticas o tempo todo, e estão emocionalmente desgastadas por causa do contato frequente com a dor e a tristeza. Alguns profissionais de saúde pública escolheram a profissão porque queriam trazer esperança e cura, mas acabaram descobrindo tarde demais que a maioria dos tratamentos mudou a ênfase “da arte de curar para a ciência de curar. De fato, procedimentos sofisticados e exames complicados afastaram os profissionais de saúde pública de seus pacientes e o toque curador da vida foi substituído por um comprimido ou algum objeto frio, de aço inox”. Se acrescentarmos a isso os muitos relatos de decepção entre esses profissionais e as lutas que muitos enfrentam tentando conciliar a vida pessoal e a profissional, vamos começar

a entender por que os médicos, e outros profissionais da área, têm taxas de suicídio, alcoolismo, abuso de drogas e divórcio maiores que a média da população.⁴⁹

O pessoal do hospital pode não requisitar a ajuda de um conselheiro com frequência, mas você deve ficar alerta para sinais que indiquem uma necessidade premente de aconselhamento, mesmo que a pessoa não diga nada. As vezes é melhor começar dando um incentivo casual e que demonstre sensibilidade, pois isso ajuda a equipe a lidar com suas emoções e perguntas sem resposta. Muitas vezes, o interesse sincero demonstrado pelo conselheiro faz com que os membros da equipe procurem fazer um aconselhamento em profundidade, mais tarde.

7. Ajude o Paciente simulador e o hipocondríaco. Para alguns aconselhados, a doença persiste, apesar do tratamento médico. Ignorar os sintomas ou confrontar o paciente, dizendo que sua doença é de fundo emocional, são atitudes que raramente adiantam alguma coisa. O tratamento médico também não ajuda muito. Alguém já disse que não há remédio que cure uma doença de fundo psicológico e nenhuma cirurgia que possa extirpá-la. A doença precisa ser atacada em sua origem, isto é, na ansiedade subjacente e na incapacidade de enfrentar uma vida sem sintomas de doença.

Os conselheiros que não têm formação em medicina precisam primeiro se assegurar de que a doença é de fato psicológica. Isso só pode ser determinado por um médico e, como vimos, às vezes até os médicos têm dificuldade de decidir se as queixas do paciente são de fundo emocional. Se o diagnóstico médico conclui que não há base física aparente para os sintomas apresentados, o conselheiro pode proceder segundo as diretrizes sugeridas no capítulo sobre a ansiedade. No entanto, embora os sintomas não tenham uma causa física, lembre-se de que eles são bem reais e desconfortáveis para o paciente. O conselheiro deve mostrar que entende a aflição da pessoa, mas também procurar descobrir e ajudar o aconselhando a lidar com suas ansiedades ocultas. Procure também determinar que necessidades estão sendo supridas pelos sintomas (por exemplo, necessidade de ser notado, de controlar os outros, de conseguir atenção, ou de ser dependente). Será que o aconselhando consegue aprender a suprir essas necessidades de uma forma mais adequada?

COMO PREVENIR DOENÇAS FÍSICAS

Nos últimos anos, a medicina tem dado muita atenção à prevenção das doenças e acidentes. Quando se evita que as pessoas fiquem doentes, o problema discutido neste capítulo não aparece. Entretanto, mesmo na prevenção, ou quando a enfermidade vem, muitos problemas ligados a doenças podem ser reduzidos e até evitados.

1. Incentive as pessoas a ponderar e discutir suas atitudes em relação à doença e à morte. Como as pessoas saudáveis geralmente evitam pensar sobre esses assuntos, a realidade da doença e da morte as atinge com grande impacto, quando são forçadas a enfrentá-las. Talvez esse trauma possa ser reduzido se (a) mantivermos contato com pessoas que estão doentes ou sofrendo, porque elas geralmente precisam da nossa ajuda, (b) procurarmos pensar conscientemente na possibilidade de ficarmos doentes, na nossa morte e funeral (isso é planejamento realista) e (c) falar abertamente sobre doença e morte com os membros da família, enquanto todos estão bem. Isso não precisa ser algo mórbido nem fantasioso. É apenas o reconhecimento da nossa mortalidade terrena, e também um modo de nos prepararmos para o futuro e abrir canais de comunicação antes que surja uma crise.

2. *Ajude as pessoas a ver um propósito na doença e no sofrimento.* Josef Tson é um homem notável. Presidente da Sociedade Missionária Romena e ex-pastor de uma grande igreja batista na Romênia, ele foi perseguido por causa de sua fé e esteve preso num campo de trabalhos forçados dos comunistas. Estudando a Bíblia e analisando suas próprias experiências dolorosas, Tson concluiu que nós deveríamos receber bem a perseguição, o desconforto, a dor e o sofrimento, porque eles podem dar honra a Cristo e fazer com que a igreja avance. Ele escreveu que “sofrer e morrer pelo Senhor” é um privilégio, e não uma calamidade.⁵⁰

Ser preso e jogado na cadeia por causa da fé parece um tipo de sofrimento diferente da experiência dolorosa e exaustiva de viver com uma moléstia debilitante. Muitas vezes, vemos a doença como prejudicial e ruim, mas isso não é necessariamente verdade. A enfermidade física pode nos colocar face a face com as nossas próprias limitações, nos dar uma perspectiva mais clara sobre a vida e a eternidade, e nos ensinar mais profundamente sobre o amor e o perdão de Deus. A doença, geralmente, é o que as pessoas precisam para desacelerar um pouco seu ritmo de vida para que possam melhorar, senão fisicamente, pelo menos emocional e espiritualmente. Quando um aconselhando consegue enxergar a doença sob esta perspectiva mais significativa, torna-se mais fácil viver com perguntas sem resposta e, talvez, irrespondíveis (do ponto de vista humano) sobre por que as pessoas ficam doentes, permanecem doentes e sofrem.

3. *Incentive as pessoas a enfrentar suas preocupações realisticamente.* O medo, a raiva, a culpa, a confusão, preocupações com a família, pensamentos sobre a morte e outras preocupações devem ser abordadas e discutidas realisticamente. Quanto mais cedo isso for feito, melhor. Do contrário, essas preocupações podem crescer e complicar, não só a doença, como o processo de recuperação. Se as pessoas aprenderem a compartilhar e orar sobre seus problemas e emoções, fazendo disso um hábito, a probabilidade de que questões como essas fiquem escondidas quando surgir uma doença diminui.

4. *Forneça informações às pessoas.* Há muitos anos, pesquisadores descobriram que os pacientes que haviam passado por cirurgias se recuperavam mais depressa e sentiam menos dor quando, antes do tratamento, eram informados sobre o que esperar durante e após a cirurgia.⁵¹ Quando o paciente e sua família sabem o que vai acontecer, eles lidam melhor com a aflição e a ansiedade.

5. *Reforce o compromisso cristão das pessoas.* Aprender a andar com Deus através da oração, da meditação, do estudo bíblico e da adoração é algo que nos prepara para enfrentar as crises da vida. A Bíblia não ensina em lugar nenhum que os crentes estão livres de doenças ou que devemos carregar nossos problemas sozinhos. Quando adquirimos o hábito de “levar as cargas uns dos outros” e lançar nossos fardos aos pés de Deus, em oração, nos tornamos mais preparados para enfrentar a doença e a morte quando chegar a hora. A dor física e o sofrimento psicológico ainda estarão presentes, mas dentro de nós haverá a certeza de que Deus está no controle.

CONCLUSÕES SOBRE ENFERMIDADES FÍSICAS

Antes da Segunda Guerra Mundial, o médico suíço Paul Tournier propôs seu conceito de medicina integral. Tournier acreditava que, quando um indivíduo está doente, todo o seu ser é afetado – o ser físico, psicológico e espiritual. Jesus demonstrou sua preocupação com o aspecto integral das pessoas quando ministrou as necessidades espirituais, mas também tinha uma preocupação profunda e prática com o sofrimento individual, as condições sociais,

os problemas mentais e as enfermidades físicas. Nós, que somos seus seguidores, precisamos ter também uma preocupação compassiva com as pessoas em todos os seus aspectos. Separar as partes física, psicológica, social e espiritual de uma pessoa é, ao mesmo tempo, antibíblico e impossível, além de impedir o aconselhamento eficaz dos doentes e suas famílias.

NOTAS

1. Sl 139.14.
2. Para perspectivas cristãs sobre o corpo humano, veja Paul Brand e Philip Yancey, *Fearfully and Wonderfully Made* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1980 [publicado em português como *As Maravilhas do Corpo*]); Paul Brand e Philip Yancey, *In His Image* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984); Mark P. Cosgrove, *The Amazing Human Body* (Grand Rapids, Mich.: Baker Book House, 1987); e Gary R. Collins, *Your Magnificent Mind* (Grand Rapids, Mich.: Baker Book House, 1985).
3. Relatado por Morton T. Kelsey, *Healing and Christianity* (New York: Harper & Row, 1963), 54.
4. Mc 6.7-13; Mt 10.5-8; Lc 9.1-2, 6.
5. Esta cura provou duas coisas: que ele tinha poder sobre Satanás e que era o Messias.
6. Mt 25.39-40.
7. Tg 5.14-16.
8. Veja, principalmente, João 9.2-3 e Lucas 13.1-5.
9. Mt 9.2-6; 1Co 11.29-30.
10. Mt 9.20-21.
11. Mc 7.24-30; 9.20-27; Mt 9.18-19, 23-26.
12. Mt 13.58.
13. Sei que algumas pessoas podem não concordar comigo. Para um ponto de vista diferente (e, talvez, controverso), veja John Wimber e Kevin Springer, *Power Healing* (New York: Harper & Row, 1987).
14. C. S. Lewis, *The Problem of Pain* (New York: Macmillan, 1962 [publicado em português com o título *O Problema do Sofrimento*]).
15. Além do livro de C. S. Lewis, veja: Yancey, *Where Is God When It Hurts?*; Edith Schaffer, *Affliction* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1978); Billy Graham, *Till Armageddon: A Perspective on Suffering* (Waco, Tex.: Word, 1981); e Douglas John Hall, *God and Human Suffering* (Minneapolis: Augsburg, 1986).
16. 2Co 2.7-10; 1 Pe 1.6-7; Rm 8.28; Hb 12.11; Sl 119.71; Tg 1.2-4; Rm 5.3-5.
17. Robert Bobrow, "The Choice to Die", *Psychology Today* 17 (June 1983): 70-72.
18. Charlotte Low, "The Presumption of a Right to Die", *Insight* 3 (28 Dezembro 1987 – 4 Janeiro 1988); veja também "The Right to Die", um número inteiro do *Journal of Christian Nursing* 2 (Fall 1985). Para uma discussão mais pessoal, veja Dorothea Marvin Nyberg, *Should We Allow Mother to Die?* (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1988).
19. Nos últimos anos, por exemplo, os psicólogos têm estado cada vez mais envolvidos na assistência aos pacientes de enfermidades físicas; veja A. G. Burstein e S. Loucks, "The Psychologist as Health Care Clinician". In: *Handbook of Clinical Health Psychology*, eds. T. Millon, C. Green e R. Meagher (New York: Plenum Press, 1982): 175-89.
20. Relatado por Troy L. Thompson, "Chronic Pain". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry: IV*, eds. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985), 1212-15.
21. Um pastor conselheiro observou que os profissionais da área de saúde geralmente começam a carreira cheios de compaixão, mas, à medida que o tempo vai passando, tornam-se distantes e indiferentes, para se protegerem dos efeitos esmagadores do convívio diário com tanta dor e sofrimento; veja Gerald Fath, "Pastoral Counseling in the Hospital Setting". In: *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, eds. Robert J. Wicks, Richard D. Parsons e Donald E. Capps (New York: Integration Books/Paulist Press, 1985), 349-59.
22. James J. Strain e Stanley Grossman, *Psychological Care of the Medically Ill* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1975), 25; veja também, Keith A. Nichols, *Psychological Care in Physical Illness* (Philadelphia: Charles Press, 1984).

23. Ibid.
24. Jimmie C. Holland et al., "Comparative Psychological Disturbance in Patients with Pancreatic and Gastric Cancer", *American Journal of Psychiatry* 143 (August 1986): 983-86.
25. Isto não depende da idade do paciente, mas existem evidências de que a perturbação na família é particularmente intensa quando uma criança está gravemente doente ou deformada; veja John Bales, "Entire Family Touched by Childhood Illnesses", *APA Monitor* 18 (August 1987): 38.
26. Henri J. M. Nouwen, *A Letter of Consolation* (San Francisco: Harper&Row, 1982), 28, 30.
27. O previsão de luto será mais bem discutido no próximo capítulo; ele é abordado em detalhe por Therese A. Rando, ed., *Loss and Anticipatory Grief* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1986).
28. G. Affleck et al., "Causal Attribution, Perceived Benefits, and Morbidity after a Heart Attack: An 8-Year Study", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 29-35.
29. Stuart C. Yudofsky, "Malingering". In: Kaplan and Sadock, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1862-65.
30. Strain and Grossman, *Psychological Care of the Medically Ill*, 83-91.
31. Há evidências cada vez maiores de que as pessoas que cuidam de outras por muito tempo também precisam de cuidados; veja Tori DeAngelis, "Long-term Caregivers Need Some Care, Too", *APA Monitor* 18 (January 1988): 31.
32. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Macmillan, 1969).
33. Ibid., 123.
34. Charles W. Colson, *Loving God* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1983), 192.
35. 1Co 12.25-26.
36. Veja também Dennis Saylor, *A Guide to Hospital Calling* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1983).
37. Isto, por sua vez, pode criar outros problemas; veja Hb 12.15.
38. Este é o tema de um livro de Vernon J. Bittner, *Make Your Illness Count* (Minneapolis: Augsburg, 1976).
39. 1Jo 1.9; Tg 5.16.
40. Elizabeth Stark, "Breaking the Pain Habit", *Psychology Today* 19 (May 1985): 31-36.
41. Para uma análise de como podemos ajudar as pessoas a conviver com doenças crônicas e dores persistentes, veja Cheri Register, *Living with Chronic Illness: Days of Patience and Passion* (New York: Free Press, 1987); e Kenneth A. Holyroyd e Thomas L. Creer, *Self-Management of Chronic Disease: Handbook of Clinical Interventions and Research* (San Diego: Academic Press, 1987). Para uma abordagem mais especializada, veja Paul Karoly e Mark P. Jensen, *Multimethod Assessment of Chronic Pain* (New York: Pergamon, 1987).
42. A qualidade de cada uma destas clínicas varia muito e elas utilizam diferentes métodos terapêuticos, baseados ou não na medicina. Diga ao aconselhado que peça ao médico que recomende uma clínica de qualidade.
43. R. A. Sternbach, ed., *The Psychology of Pain* (New York: Raven Press, 1978); veja também S. Y. Tan, "Cognitive and Cognitive-Behavioral Methods for Pain Control: A Selective Review", *Pain* 12 (1982): 201-28.
44. Esta questão nunca tinha me ocorrido, até ler um livro que falava sobre as frustrações sexuais dos pacientes crônicos; veja Leslie R. Schover e Soren Buus Jensen, *Sexuality and the Chronic Illness* (New York: Guilford, 1988).
45. Rm 11.33.
46. Billy Graham, *A Morte e a Vida Além* (São Paulo: Mundo Cristão, 1996). Trad.: Wanda de Assumpção.
47. Hb 11.1.
48. O aconselhamento familiar será discutido mais detalhadamente no capítulo 29.
49. Fath, "Pastoral Counseling in the Hospital".
50. Extraído de um artigo não publicado, intitulado "A Theology of Martyrdom", s.d., disponível em Rumanian Missionary Society, P.O. Box 527, Wheaton Ill. 60189.
51. Irving L. Janis, *Psychological Stress: Psychoanalytic and Behavioral Studies of Surgical Patients* (New York: Wiley, 1958); veja também L. D. Egbert et al., "Reduction of Post-Operative Pain by Encouragement and Instruction to Patient", *New England Journal of Medicine* 270 (1964): 825.

A dor da perda

Mildred e Helen são viúvas. Elas vivem no mesmo bairro, frequentam a mesma igreja e sua diferença de idade é de apenas quatro anos. Ambas perderam os maridos no ano passado.

O marido de Mildred teve câncer. A doença foi descoberta cerca de um ano antes de sua morte e, apesar das cirurgias e do melhor tratamento médico disponível, seu estado foi-se agravando continuamente ao longo dos meses. Mildred se dedicou inteiramente a cuidar do homem com quem estivera casada por mais de quarenta anos. Quando ele estava hospitalizado, ela o visitava diariamente. Quando estava em casa, ela cuidava dele com carinho, até mesmo perto do fim, quando já estava exausta. Ele já não conseguia mais se alimentar sozinho, nem se levantar da cama para ir ao banheiro.

Com relutância, e só por causa da insistência dos filhos e do médico, Mildred finalmente concordou em deixar o marido voltar para o hospital, onde ele passou os últimos dias de vida. Durante o período de evolução da doença, o casal conversou abertamente sobre a morte, o céu, sua vida juntos, as coisas que lamentavam e as lembranças agradáveis. Conversaram até sobre o funeral e sobre o modo como Mildred iria enfrentar a viuvez.

Helen e o marido não tiveram esse tipo de conversa. Durante uma viagem de férias à Flórida, poucas semanas depois de se aposentar, ele teve um colapso num restaurante e, quando chegou ao hospital, já estava morto. Um ataque cardíaco fulminante pôs fim à sua vida e, de um golpe só, jogou Helen na viuvez.

Meses já se passaram e essas duas senhoras cristãs continuam de luto, mas todo mundo percebe que elas estão enfrentando o sofrimento de maneiras diferentes. Mildred parece estar-se reestruturando e aprendendo a viver como viúva. Já Helen continua enclausurada no apartamento. Ela não tem disposição para sair, muitas vezes não atende o telefone, e não tem nem vontade de ver os netos, por quem antes era absolutamente apaixonada. Helen

chora muito, passa horas sentindo pena de si mesma, fica sempre relembando aquela fatídica viagem à Flórida e imaginando o que ela e a equipe de socorro poderiam ter feito para salvar a vida de seu marido. Além disso, está sempre dizendo para si mesma, e para quem quiser ouvir, que a vida para ela perdeu completamente a graça.

Enquanto seus maridos estavam vivos, Mildred e Helen eram amigas e costumavam bater um papo depois do culto. Agora que estão atravessando esse período de tristeza pela morte deles, as duas viúvas parecem estar seguindo caminhos diferentes. Cada uma delas está enfrentando a melancolia à sua própria maneira.

Billy Graham escreveu que o luto é, com certeza, algo que a maioria de nós tem que enfrentar em algum momento da vida. “Quando a morte nos separa de alguém que amamos, passamos por um período em que chegamos a pensar que nunca ninguém sofreu o que estamos sofrendo. Mas acontece que a melancolia é universal.” A maneira como enfrentamos esse período é que é particular e pessoal.¹

Embora o luto seja um fenômeno que entristece as pessoas há séculos, estudos cuidadosos sobre o processo da perda são relativamente recentes. Em 1917, por exemplo, Freud publicou um dos mais minuciosos estudos sobre o luto². Quase trinta anos depois, Erich Lindemann, um professor de Harvard, escreveu um artigo que teve uma excelente acolhida da crítica e que estava baseado em entrevistas que ele havia realizado com 101 parentes enlutados³. Em pouco tempo, vários livros e artigos começaram a aparecer. Entre os mais conhecidos estava um livro intitulado *On Death and Dying* (Sobre a Morte e o Morrer), escrito por uma psiquiatra de Chicago chamada Elizabeth Kübler-Ross⁴, até então desconhecida. Provavelmente, este livro foi o que mais influenciou o desenvolvimento de um novo campo de estudos e de toda uma literatura sobre a tanatologia – o ramo do conhecimento que estuda a morte e o sentimento de perda que ela provoca.⁵

O luto é uma reação natural à perda de qualquer pessoa, objeto ou oportunidade que era importante para nós. Ele é uma sensação de privação e ansiedade que pode se manifestar através do comportamento, das emoções, dos pensamentos, da fisiologia, do modo como nos relacionamos com os outros e até da nossa espiritualidade. Qualquer perda pode provocar esse tipo de sofrimento: um divórcio, a aposentadoria, a amputação de um membro, a partida de um filho para estudar em outra cidade, a saída do pastor para servir numa outra igreja, a necessidade de se mudar de uma vizinhança agradável (ou a mudança de um vizinho de quem gostamos), a venda do carro, a perda da casa ou de outro bem valioso, a morte de um bichinho ou planta de estimação, a derrota num concurso ou competição desportiva, problemas de saúde, e até a perda da aparência jovem, da confiança ou do entusiasmo. Às vezes, até acontecimentos agradáveis e que estamos desejando há muito tempo – como uma mudança para um emprego melhor ou a formatura na faculdade – podem provocar sentimento de melancolia (misturado com alegria) porque lembranças ou relacionamentos agradáveis estão sendo deixados para trás. Dúvidas, a perda da fé, o enfraquecimento da vitalidade espiritual e a incapacidade de encontrar significado na vida são elementos que podem gerar a tristeza e o vazio característicos do luto. Fica claro que sempre que uma parte da vida se vai ou é tirada de nós, pode ocorrer sentimento de luto.

No entanto, a maioria das discussões sobre a questão do luto tratam da sensação de perda causada pela morte de um ente querido ou de outra pessoa importante. Esse tipo de

sufrimento nunca é fácil de enfrentar. Podemos tentar amenizar o trauma vestindo o corpo, cercando de flores ou velas, e usando palavras como “ele se foi” ou “partiu”, em vez de “morreu”, mas não podemos transformar a morte em algo bonito. Nós, cristãos, somos confortados pela certeza da ressurreição, mas isso não elimina o vazio e a dor de sermos forçados a nos separar de alguém que amamos. Quando temos um encontro com a morte, nos defrontamos com uma situação irreversível, inalterável, que não podemos mudar. Embora seja verdade que “tragada foi a morte pela vitória”⁶, a perda de um amado pode ser devastadora e a pessoa pode se sentir esmagada pela dor. Todos temos que morrer um dia⁷, mas enquanto esse dia não chega a maioria de nós passa por períodos de luto. O luto representa um desafio difícil porém gratificante para o conselheiro: ajudar as pessoas a lidar com a morte.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O LUTO

A Bíblia está cheia de relatos sobre a morte e o luto de muitas pessoas. No Antigo Testamento, por exemplo, lemos sobre Jacó chorando a perda de José e se recusando a ser consolado, Davi lamentando a perda prematura do filho recém-nascido e a morte de Absalão durante uma batalha, e Jeremias pranteando a morte do rei Josias.⁸ Os salmos falam sobre a presença do conforto de Deus quando andamos “pelo vale da sombra da morte”⁹; aprendemos que a Palavra de Deus fortalece aqueles cuja “alma de tristeza verte lágrimas”¹⁰. Isaías nos apresenta o Messias – “homem de dores e que sabe o que é padecer” – que tomou sobre si as nossas enfermidades e carregou as nossas dores.¹¹

No Novo Testamento, as muitas passagens sobre a morte e o luto podem ser agrupadas em duas categorias. Cada uma delas está relacionada com a influência de Jesus Cristo.

1. *Cristo deu outro sentido ao luto.* Há muitos incrédulos que choram sem ter nenhuma esperança no futuro. Para eles, a morte é o fim de um relacionamento – para sempre.

Os cristãos não creem assim. As duas passagens que falam mais claramente sobre esse assunto no Novo Testamento¹², nos dão motivo para ter esperança até mesmo nos momentos de dor. “Pois, se cremos que Jesus morreu e ressuscitou, assim também Deus, mediante Jesus, trará juntamente em sua companhia os que dormem”¹³. Podemos confortar e animar uns aos outros com essas palavras,¹⁴ convencidos de que, no futuro, “os mortos ressuscitarão incorruptíveis, e nós seremos transformados. [...] E, quando este corpo corruptível se revestir de incorruptibilidade, e o que é mortal se revestir de imortalidade, então se cumprirá a palavra que está escrita: Tragada foi a morte pela vitória.”¹⁵

Para o cristão, a morte não é o fim da existência; ela é o começo da vida eterna. Aquele que crê em Cristo sabe que os cristãos sempre estarão com o Senhor. A morte física vai continuar existindo enquanto o diabo tiver permissão de exercer poder sobre a morte, mas, através da crucificação e da ressurreição, Cristo derrotou a morte e prometeu que todo o que vive e crê nele “não morrerá, eternamente”¹⁶.

Saber disso é algo confortador, mas não acaba com a profunda dor da perda e com a necessidade de consolo. Numa discussão a respeito da morte, Paulo estimulou seus leitores a terem coragem e não desanimarem, pois o crente que perde o corpo vai para a presença do Senhor.¹⁷ Nós, cristãos, somos incentivados a permanecer firmes, “inabaláveis”, entregando-nos à obra do Senhor, pois sabemos que este trabalho “não é vão”¹⁸, aguardando com confiança a nossa ressurreição.

2. *Cristo demonstrou a importância do luto.* Logo no início de seu ministério, Jesus pregou o Sermão do Monte e falou sobre o sofrimento. “Bem aventurados os que choram” – disse ele – “porque serão consolados”.¹⁹ Quando Lázaro morreu, Jesus ficou abalado e profundamente comovido. Ele aceitou sem comentários a visível irritação de Maria, irmã de Lázaro, e chorou com os que o pranteavam. Jesus sabia que Lázaro estava para ser ressuscitado dentre os mortos, mas ainda assim o Senhor sofreu.²⁰ Ele também se retirou (provavelmente para chorar) quando soube que João Batista havia sido executado.²¹ No jardim do Getsêmani, Jesus estava “profundamente triste”²², talvez sofrendo por antecipação uma dor mais intensa, porém semelhante àquela que Davi sentiu vendo seu filhinho morrer.²³

Portanto, até mesmo para o cristão o sentimento de luto é normal e saudável. Há casos, porém, em que pode se tornar patológico e nocivo. Como veremos adiante, essa diferença interessa particularmente ao conselheiro cristão.

AS CAUSAS DO LUTO

Colocando a coisa em termos simples, podemos dizer que o luto surge por causa da perda de alguma pessoa ou bem valioso, e a pessoa enlutada se vê às voltas com a sensação de vazio e tem que enfrentar a difícil tarefa de se reajustar à nova situação. De acordo com William Worden, a pessoa enlutada enfrenta quatro tarefas geralmente difíceis e demoradas: aceitar a realidade da perda, sentir e admitir conscientemente a dor da perda (o que envolve o desligamento dos laços com a pessoa falecida), ajustar-se a um ambiente no qual a pessoa falecida não está mais presente, e estabelecer novos relacionamentos. Este último estágio parece ser o mais difícil porque as pessoas se sentem culpadas e inseguras por estarem investindo suas energias em novos relacionamentos.²⁴

Ninguém pode dizer quanto tempo demora o período de luto. Para alguns, ele dura apenas algumas semanas ou meses, mas pesquisas realizadas com viúvas mostram que a maioria precisa de pelo menos três ou quatro anos para alcançar a estabilidade.²⁵ Mesmo assim, a vida nunca mais é igual ao que era antes da morte do ente querido. Tudo isso exige esforço. “Não é no momento do golpe que você precisa de coragem”, escreveu Anne Morrow Lindbergh. Pessoas enlutadas precisam de força para empreender “a longa subida de volta à sanidade, à fé e à segurança”.²⁶

Às vezes, essa subida difícil ocorre de maneira suave. Embora alguns autores tenham tentado identificar diferentes estágios do luto normal, estudos mais recentes sugerem que “não existe uma sucessão uniforme e ordenada de estágios pelos quais todo luto tenha que passar”.²⁷ O luto normal geralmente envolve uma profunda tristeza, sofrimento, solidão, raiva, depressão, sintomas físicos e alterações nos relacionamentos interpessoais. Muitas vezes, ocorre negação, fantasia, inquietação, desorganização, ineficiência, irritabilidade, desejo de falar constantemente sobre a pessoa que se foi, adoção inconsciente dos maneirismos do falecido e a sensação de que a vida perdeu o sentido. Em todos esses aspectos, precisamos levar em conta que há grandes diferenças individuais. O modo como o luto se manifesta numa pessoa depende muito de sua personalidade, sua história de vida, suas crenças religiosas, seu relacionamento com o morto e sua formação cultural. Embora a pessoa enlutada possa nunca se recobrar inteiramente da perda, a maioria dos indivíduos acaba retornando a um estado de produtividade e à restauração de seu bem-estar mental

e físico. Os conselheiros que lidam com esses casos às vezes se referem ao processo normal de luto como “luto sem complicações”.

Em alguns casos, porém, o luto é anormal, patológico e complicado. Este tipo de luto representa um desvio em relação às expressões de sofrimento mais normais, mostrando-se mais intenso, ou mais prolongado, ou demorando mais tempo para se manifestar, ou ainda sendo negado pela pessoa enlutada. Este luto mantém a pessoa presa ao falecido e a impede de resolver a situação e levar a vida adiante. Em geral, não existem sintomas exclusivos do luto patológico. O que ocorre é que o comportamento característico do luto normal surge com maior intensidade e maior duração. Pode haver, também, um profundo desânimo, falta de interesse pelo mundo exterior, diminuição da capacidade de amar, retraimento e uma acentuada redução da autoestima.²⁸ Algumas pessoas apresentam hiperatividade, atitude de entrega ao desânimo e desespero, intensa culpa, autocondenação exacerbada, extremo isolamento social ou melancolia, impulsividade, comportamento anti-social, consumo excessivo de álcool e ameaças veladas de autodestruição (às vezes seguidas por reais tentativas de suicídio).

Por que o luto de algumas pessoas é normal e o de outras é patológico? Embora raramente seja possível identificar uma causa para o luto patológico, vários fatores influenciam o modo como uma pessoa reage à perda.

1. *A previsibilidade do luto.* Existem algumas evidências de que o luto é mais difícil quando a perda é inesperada, precoce (por exemplo, quando uma pessoa morre na flor da idade), traumática (por violência ou acidente) e súbita.²⁹ No entanto, é mais difícil prever se a pessoa vai enfrentar o luto de maneira mais tranquila quando a morte é esperada.

Os estudos sobre o luto previsto ainda não são conclusivos, mas a maioria das evidências indicam que um período de previsão e preparação prévia pode suavizar o processo de luto, principalmente se o falecido e os sobreviventes tiverem a oportunidade de apreender gradualmente a realidade da morte iminente, se puderem expressar seus sentimentos, inclusive tristeza, se tiverem a oportunidade de concluir “negócios pendentes” (tais como expressar amor e pedir perdão), se puderem se despedir e fazer planos para o futuro. Às vezes, o luto previsto se intensifica quando a morte não acontece na época esperada ou quando as pessoas envolvidas têm sentimentos ambíguos, vacilando entre o desejo de que tudo acabe logo e o temor em relação ao futuro.³⁰ Quando o sobrevivente tem a oportunidade de visitar e ajudar o paciente moribundo, geralmente os sentimentos de culpa, a autocondenação e o remorso são menores.

2. *O tipo de perda.* Cada tipo de perda parece provocar uma espécie diferente de sofrimento e de reação. Na vida adulta, a morte de um dos pais é o tipo de perda mais comum, sendo aquele com que lidamos melhor (principalmente quando a pessoa já era idosa) e cujo luto tem menor probabilidade de se tornar patológico. A perda do cônjuge é muito mais difícil. As cargas que antes eram divididas agora precisam ser levadas sem ajuda, e isso pode ser muito estressante.³² Ainda mais difícil é a perda de um filho. Os pais geralmente ficam com raiva, entram em depressão, se sentem culpados e incompetentes e se autocondenam por não terem sido capazes de proteger a vida da criança (mesmo quando não havia nada que eles pudessem fazer para evitar a morte). Para os pais, a morte de um filho é “uma das perdas mais devastadoras”³³. A morte de um filho pode enfraquecer perigosamente um casamento já desgastado. Quando um relacionamento já está debaixo de pressão, a perda de um filho pode ser a gota d’água. Por outro lado, se o casamento é firme, essa experiência pode

fortalecê-lo ainda mais.³⁴ Casais que se relacionam bem tendem a se aproximar mais ainda, para que um cônjuge ajude o outro a suportar a situação.

Segundo os dados de uma pesquisa, “dizer que a intensidade do luto é determinada pela intensidade do amor é quase um axioma”. Quanto mais próxima é a relação entre a pessoa enlutada e o falecido, maior é a intensidade do luto. O luto também é mais intenso (e mais provável de se tornar patológico) se a pessoa enlutada era muito dependente do falecido. Além disso, se o relacionamento envolvia amor e fortes sentimentos negativos, ao mesmo tempo, a pessoa sobrevivente sente culpa e raiva, o que agrava o luto.³⁵

3. *Crenças*. Numa tentativa de ajudar outras pessoas (e muitas vezes num esforço inconsciente de ajudarem a si mesmas), muitas pessoas enlutadas têm escrito livros que tratam de seu sofrimento e das lutas que enfrentaram para se ajustarem à nova situação.³⁶ Esses textos geralmente descrevem o caos interior e a dor profunda do luto, mas muitos também ressaltam o poder confortador das crenças religiosas. Pode haver períodos de dúvida, confusão, e até raiva em relação a Deus, mas, com o tempo, o poder curador da fé se manifesta. A religião provê apoio, explicações e esperança no futuro. Além disso, os cristãos creem que o Espírito Santo que habita em todo crente nos conforta de maneira sobrenatural e nos dá paz nos momentos de extrema tristeza.

Um estudo realizado com pais enlutados revelou que 70 por cento se voltavam para a religião em busca de conforto e respostas para suas perguntas. Até mesmo os que haviam se afastado da igreja e muitos dos que afirmavam ser agnósticos acabavam procurando consolo na religião e permaneciam fiéis às suas novas crenças por muito tempo após a diminuição da dor da perda. O estudo revelou também que, em comparação com as pessoas que não procuravam a religião, os que se voltavam para Deus tinham maior capacidade de superar a perda.³⁷

Quando uma pessoa enlutada não tem crenças religiosas, ou se recusa a atender ao chamado de Cristo, não há esperança. Por causa disso, a dor é mais forte, o sofrimento pode ser mais difícil e, presumivelmente, a probabilidade de ocorrência de luto patológico é maior.

4. *Histórico de vida e personalidade*. Provavelmente a maioria dos psicólogos concorda que “a melhor maneira de prever o comportamento futuro é conhecer o comportamento anterior”. O modo como a pessoa enlutada reagiu a separações e perdas no passado é um bom indicativo da maneira como irá lidar com o luto. Se as separações anteriores foram difíceis e problemáticas, é bem provável que o luto também seja. Enfrentar a dor da perda também pode ser mais difícil para as pessoas inseguras, dependentes, ansiosas, incapazes de controlar ou expressar seus sentimentos, predispostas à depressão ou que estão vivendo um período de estresse.

Mais uma vez é bom enfatizar que o luto é tão particular e individualizado que se torna impossível listar reações típicas que se apliquem a todas as pessoas. As diferenças abrangem as necessidades pessoais, o modo particular como cada um lida com o estresse, a disposição para admitir e expressar sentimentos, a capacidade de enfrentar a realidade da perda, a proximidade com outros indivíduos que possam dar apoio, a visão pessoal sobre a vida após a morte, o grau de flexibilidade e a capacidade de enfrentar crises. O luto é sempre difícil, mas parece que algumas pessoas são mais atingidas do que outras.

Mesmo assim, existem pessoas que procuram prolongar o período de luto porque gostam da atenção que recebem dos outros. No entanto, se essa situação se estende por muito tempo,

o efeito pode ser o inverso. Os amigos que antes se mostravam solidários percebem o que está acontecendo, ficam aborrecidos e se afastam.

5. *Ambiente social.* A maioria das culturas, senão todas, têm um repertório de comportamentos padronizados para as situações de perda, os quais são sancionados pelo sistema cultural. Esses costumes sociais são construídos em torno das crenças e práticas religiosas e do contexto racial ou étnico dos indivíduos. Numa cidade como Chicago, por exemplo, os americanos de origem polonesa podem expressar o luto de maneira diferente de seus vizinhos negros, hispânicos, irlandeses ou judeus. Os grupos culturais e religiosos também diferem quanto à extensão em que permitem, estimulam ou desestimulam manifestações expressas de tristeza. Há diferentes práticas concernentes ao velório e ao comportamento social esperado dos parentes e amigos. Até mesmo os funerais são diferentes, embora pareça que, em todas as culturas, eles são uma forma de o grupo manifestar seu apoio às pessoas enlutadas, além de serem uma oportunidade de expressar crenças e rituais religiosos e de levar as pessoas a se defrontarem com o corpo morto. Na maioria das culturas, a cerimônia fúnebre termina com um cortejo que, na opinião de alguns autores, é a representação simbólica de uma jornada final.³⁸

Apesar dessas variações sociais, culturais e religiosas, existem alguns valores que são comuns. As sociedades americana, canadense e britânica, por exemplo, têm apresentado uma tendência à intolerância em relação ao luto prolongado. Esses países valorizam a eficiência, o intelectualismo, o racionalismo e o pragmatismo, de modo que a morte geralmente é vista como uma inconveniência ou um embaraço. As expressões emocionais são desencorajadas e o luto é visto como algo que, embora seja inevitável, deve acabar o mais depressa possível. Como a maioria dos indivíduos morre em hospitais, longe da família, e como a sociedade – principalmente a americana – estimula uma mobilidade e uma independência que nos afasta do contato íntimo com os outros, fica mais fácil negar ou ignorar a realidade da morte. Isso pode tornar a perda mais traumática para os parentes mais próximos do falecido, na medida em que há menos amigos íntimos que possam dar apoio contínuo e profundo. Em vez disso, temos incentivado as pessoas a negarem a morte³⁹ e a responder ao luto dos outros apenas com cartões, flores e telegramas. É claro que isso não acontece com todo mundo e nem se aplica a todas as comunidades, mas certamente a maioria de nós reconhece que as atitudes da sociedade moderna em relação à morte têm grande influência sobre o modo como as pessoas enlutadas irão experimentar, expressar e atravessar o processo do luto.

6. *Circunstâncias que acompanham a morte.* A morte de um líder respeitado e reverenciado pode trazer tristeza a milhares de pessoas, principalmente se esse líder simbolizava as esperanças e expectativas de seus seguidores. Esse luto em massa é diferente do luto do cônjuge ou dos filhos do falecido. Se o morto já era idoso e vinha de uma longa enfermidade, a probabilidade de que a tristeza dos parentes se estenda por muito tempo ou se torne patológica é menor do que quando a morte é súbita, ou quando o morto é uma criança. Quando um irmão ou irmã morre, isso geralmente produz uma sensação de insegurança no sobrevivente e pensamentos do tipo “Deus escolheu levar a ele, mas podia ter sido eu”, que não ajudam em nada o processo do luto.

O grau de intimidade com o morto, o caráter inesperado da morte e a idade do falecido são apenas alguns dos fatores que influem no processo do luto. Um psiquiatra fez uma lista de quase cinquenta elementos complicadores.⁴⁰ Por exemplo, o luto pode se tornar mais difícil e prolongado quando:

- A morte é considerada excepcionalmente precoce, como no caso de um adulto de sucesso que estava “na flor da idade, iniciando uma carreira promissora”.
- As circunstâncias da morte são consideradas incompreensíveis, sem sentido, ou trágicas, como num suicídio, assassinato ou acidente de automóvel.
- O sobrevivente se sente culpado por ter tido alguma participação no evento que causou a morte (por exemplo, o motorista de um carro envolvido numa colisão que resultou na morte de um dos ocupantes).
- A dependência em relação ao morto era tão grande que o sobrevivente perde a base de sustentação para sua autoconfiança, identidade ou sentido na vida.
- O relacionamento com o morto era tão íntimo que não permitia a existência de outros relacionamentos próximos.
- O trabalho, a família ou outras circunstâncias ambientais não permitem que a pessoa enlutada expresse sua tristeza.
- A pessoa prometeu ao falecido que não poria luto, não ficaria triste, não se casaria novamente, ou não mudaria de residência.
- Existe um apego exagerado às coisas que pertenciam ao falecido, permitindo que o sobrevivente possa fingir que o morto ainda está vivo.
- A pessoa retorna às suas atividades normais muito cedo, sem dar tempo para o reconhecimento e a assimilação da perda.
- A pessoa enlutada acredita, contrariando o ensinamento bíblico e o exemplo de Jesus,⁴¹ que o crente deve se regozijar sempre e nunca demonstrar tristeza ou luto. Segundo esta visão, o luto é um sinal de fraqueza espiritual e esta maneira de pensar, embora sincera, é extremamente prejudicial.

OS EFEITOS DO LUTO

A fase inicial do luto geralmente se caracteriza por choque, entorpecimento, negação, choro intenso e, às vezes, prostração. Depois disso, surge um período de intensa tristeza, agitação, apatia, lembranças do passado, solidão e distúrbios do sono. Finalmente, os sintomas do luto vão diminuindo gradativamente e a pessoa retoma suas atividades normais.

Apesar dessas tendências gerais, muitos conselheiros não concordam com as tentativas de classificação de estágios específicos do processo de luto. Provavelmente, você será mais útil ao aconselhando se conhecer alguns dos efeitos mais comuns do luto. No entanto, mesmo esses efeitos nem sempre aparecem e não podem ser ordenados numa sequência cronológica rígida.

1. *Efeitos físicos.* A perda de um ente querido pode prejudicar a saúde. É verdade que, pelo menos nos Estados Unidos, as viúvas e viúvos não parecem consultar o médico ou ir aos hospitais com maior frequência do que os casados da mesma idade.⁴³ Mas vários estudos têm demonstrado que a tristeza inibe o sistema imunológico do corpo de modo que a resistência aos vírus e outros organismos patológicos diminui, principalmente durante os seis primeiros meses do luto.⁴³ A taxa de mortalidade cresce sensivelmente durante os primeiros anos de viuvez e há um aumento marcante dos casos de insuficiência cardíaca congestiva, hipertensão, derrames e câncer. Num estudo realizado na Escandinávia com 95.647 pessoas viúvas, a taxa de mortalidade durante os primeiros cinco anos de viuvez

era 6,5 por cento mais alta do que o esperado. A taxa de suicídios era 242 por cento mais alta, e a taxa de mortalidade por acidentes de trânsito era 153 por cento superior.⁴⁴

O luto pode impor um estresse muito alto sobre o corpo num período em que as pessoas se encontram menos capacitadas para resistir ao ataque das doenças. Existem muitas evidências de que o estresse intenso ou prolongado altera o equilíbrio do corpo e pode causar numerosas enfermidades, inclusive algumas muito graves.⁴⁵ Além disso, o estresse pode causar exaustão, fraqueza, dores de cabeça, indigestão, falta de ar, perda de apetite e insônia. Para muitas pessoas, portanto, os primeiros meses após a perda do ente querido trazem dificuldades de ordem física.⁴⁶

2. Efeitos emocionais e cognitivos. O luto afeta a maneira como uma pessoa se sente e o seu modo de pensar. É comum ocorrer depressão após a morte de um ente querido, assim como sentimentos de ansiedade, vazio interior, culpa, raiva, irritabilidade, afastamento dos outros, perda de memória, desinteresse pelo sexo, sonhos com o morto, pesadelos, erros de julgamento e sensação de solidão. Alguns perdem o gosto pelas coisas, tornam-se desorganizados e sentem que até mesmo as atividades mais simples, que antes eram automáticas, agora requerem um grande esforço e um considerável gasto de energia. Geralmente ocorre um aumento do número de coisas que precisam ser feitas justamente quando a pessoa enlutada se sente menos capaz de lidar com pressões extras, como dar entrada nos papéis do seguro de vida, alterar os nomes dos titulares ou fundir contas bancárias, arcar com despesas extras decorrentes do funeral e da internação hospitalar, reunir-se com advogados para a leitura do testamento, alterar nomes em documentos legais como a hipoteca e o título de propriedade do carro, informar o óbito aos institutos de previdência e até cuidar de aborrecimentos corriqueiros como uma torneira pingando ou o gramado que precisa ser cortado. Tudo isso pode gerar uma frustração considerável e aumentar o estresse sobre a pessoa enlutada.

Como C. S. Lewis observou⁴⁷, os sintomas do luto vêm em ondas e raramente se manifestam todos ao mesmo tempo. Com o passar do tempo, eles tendem a desaparecer, mas às vezes retornam com intensidade renovada quando menos se espera. Junto com tudo isso, a maioria das pessoas sente uma profunda e dolorosa solidão.

Alguns sobreviventes assumem a aparência e começam a apresentar características da pessoa falecida; quase todos têm reações nas épocas especiais do ano. O Natal, a Páscoa, o aniversário natalício ou o de casamento no primeiro ano após o falecimento podem ser particularmente difíceis, assim como a data do aniversário da morte. Essas reações de aniversário podem continuar por vários anos. Em datas particularmente importantes ou quando a pessoa entra em contato com coisas que lembram demais a perda do falecido (como, por exemplo, ir ao hospital onde a pessoa morreu), muitos dos velhos sentimentos e reações do período de luto podem voltar a perturbar o indivíduo com nova intensidade. Se essa situação perdura por muitos anos pode ser que o luto ainda não tenha chegado ao fim ou esteja se tornando patológico. Em alguns casos, quando a pessoa não consegue cumprir o período normal de luto logo após a morte, o processo acaba sendo desencadeado mais tarde, com toda a intensidade, numa data de aniversário ou diante de algum outro fato que traga recordações da morte.

3. Efeitos sociais. A morte de um ente querido é um rompimento social de grandes proporções. Quando um cônjuge morre, o sobrevivente precisa aprender a se relacionar com os outros como um adulto solteiro. Os filhos crescidos e outros familiares precisam cumprir novas obrigações. O relacionamento entre o cônjuge remanescente e a família do falecido

geralmente sofre tensões novas e inesperadas, principalmente se o sobrevivente começa a namorar. Os velhos amigos podem não saber como se relacionar com o cônjuge remanescente, e uma viúva pode se sentir meio sem jeito por ser a única pessoa desacompanhada numa reunião de casais amigos.

Para evitar algumas dessas tensões sociais, pessoas que estão de luto geralmente se afastam dos outros, arranjam mil ocupações para não terem que enfrentar suas ansiedades, ou começam a viajar. Nenhum desses comportamentos em si é prejudicial, mas cada um deles pode vir a se tornar um meio de negar a realidade do novo status social, desconhecido e incômodo.⁴⁸

4. Efeitos patológicos. As reações patológicas ocorrem quando o luto é negado, protelado, interminável ou distorcido de tal forma que a pessoa sente muito medo, culpa, desamparo, retraimento ou outras evidências de patologia. Na maioria das vezes, isso acontece quando a morte foi repentina ou inesperada, quando a pessoa era excessivamente dependente do falecido, quando havia sentimentos ambíguos (amor e ódio misturados), quando havia questões pendentes entre a pessoa enlutada e o falecido (como irmãos que não se falavam há anos, conflitos familiares não resolvidos, confissões que não foram feitas ou amor não demonstrado), quando a morte foi violenta, acidental ou por suicídio, e/ou quando a morte deixou a pessoa com novos e difíceis encargos, como criar os filhos ou tomar decisões de negócios.⁴⁹

Quando o luto é patológico, o sobrevivente pode apresentar vários dentre os comportamentos abaixo, sendo que poucos ou nenhum deles eram visíveis antes do falecimento. Esteja alerta para pacientes que apresentam:

- Relutância em falar sobre o morto, acompanhada de grande tristeza sempre que o nome do falecido é mencionado.
- Tendência de falar do morto usando o tempo presente (por exemplo, “Ele não aprova o que estou fazendo”).
- Ameaças claras ou sutis de autodestruição.
- Depressão profunda e persistente, muitas vezes acompanhada de culpa e baixa autoestima.
- Comportamento antissocial.
- Hostilidade extrema, mau humor ou culpa.
- Consumo excessivo de álcool ou uso de drogas.
- Retraimento e recusa em se relacionar com outras pessoas.
- Impulsividade.
- Doença psicossomática persistente.
- Veneração de objetos que lembram a pessoa falecida e o vínculo que havia entre ela e o enlutado.
- Recusa em alterar a arrumação do quarto da pessoa falecida ou em se desfazer de seus pertences.
- Oposição às sugestões de procurar um aconselhamento ou outras formas de ajuda.
- Recusa estóica de demonstrar emoção ou de parecer afetada pela morte (isso geralmente indica negação do luto e fuga à realidade).
- Atitude alegre, quase eufórica (às vezes explicada como “regozijo no Senhor”).
- Excesso de ocupações e hiperatividade incomum.

Quase todo mundo concorda que mesmo o luto mais intenso termina dentro de um ano ou dois. Se isso não acontece, principalmente quando um ou mais dos sintomas acima estão presentes, existe uma probabilidade muito grande de que o luto seja patológico.

O ACONSELHAMENTO NOS CASOS DE LUTO

No futuro, talvez C. Everett Koop seja lembrado como o médico que era Secretário da Saúde dos Estados Unidos quando a epidemia de AIDS teve início. No entanto, Koop começou a construir sua reputação como cirurgião pediátrico de renome, atividade que o colocou em contato com a morte de muitas crianças e com o luto de seus pais. Um dia, o famoso médico estava escalando uma montanha em New Hampshire quando recebeu a notícia de que seu filho tinha morrido. Num comovente e inspirador retrato de seu luto, os pais do jovem David Koop escreveram sobre sua tristeza e sobre a fé que lhes deu alento para continuar vivendo. “A vida da nossa família nunca mais será a mesma, mas cremos que o Senhor irá nos ajudar a aceitar o vazio que ficou no nosso círculo familiar e vai nos fazer lembrar sempre de que David está no céu – o que é muito melhor para ele.” Como as centenas de pais que ele havia aconselhado, Koop e a esposa tiveram que conviver com um vazio permanente em suas vidas depois da morte de David. Muitos crentes, querendo nos consolar, repetem mecanicamente que “Deus vai preencher o vazio” – escreveram eles. “Mas o que nós descobrimos é que o vazio nunca mais é preenchido. O que acontece é que Deus o torna suportável.”⁵⁰

Em seu luto, a família Koop descobriu o que alguns conselheiros bem intencionados não conseguiram enxergar: os enlutados não estão atrás de frases feitas, ditas por pessoas que estão mais interessadas em falar do que em ouvir. O que eles precisam é de compreensão, incentivo e contato com pessoas sensíveis que demonstrem interesse por eles.

1. *O aconselhamento do luto normal.* O luto normal é um processo de cura difícil e prolongado que “não precisa de nenhuma ajuda especial; ele se desenvolve sozinho e, com o tempo, a pessoa enlutada se recupera”.⁵¹ Os maiores recursos de auxílio são os familiares, os amigos, os pastores e os médicos. Essas pessoas podem ajudar de diversas maneiras.

- Estimule discussões sobre a morte, antes que ela aconteça. Quando as pessoas que estão morrendo e suas famílias têm liberdade para expressar seus sentimentos e discutir sobre a perda que está para acontecer isso aumenta a probabilidade de que o luto seja normal.
- Esteja sempre por perto e coloque-se à disposição da pessoa. Depois da morte da esposa, C. S. Lewis escreveu o seguinte: “Parece que existe um véu invisível me separando do resto do mundo. Para mim é difícil entender o que as pessoas dizem. Ou, talvez, eu não queira entender. É tudo tão desinteressante. Mas, ao mesmo tempo, eu quero que as pessoas fiquem perto de mim. É terrível quando sinto a casa vazia. Se pelo menos elas pudessem conversar umas com as outras, e não comigo”.⁵² A presença das pessoas pode ser importante, mesmo que elas estejam conversando umas com as outras. Procure se mostrar disponível depois do sepultamento. Se a pessoa enlutada for um amigo chegado, telefone de vez em quando para manter contato e fique atento para dar apoio e mostrar atenção nos feriados e aniversários.

- Deixe claro que expressar os sentimentos é um procedimento positivo e aceitável, mas não pressione a pessoa enlutada para que faça isso.
- Não se surpreenda com os acessos de choro, com demonstrações de frustração e retraimento, mas mostre-se sempre acolhedor e receptivo.
- Seja um bom ouvinte. Reconheça que as pessoas enlutadas têm momentos em que precisam falar sobre os sentimentos e sensações que estão experimentando, sobre detalhes da morte e do funeral, sobre acontecimentos do passado envolvendo a pessoa falecida, sobre as causas fundamentais da morte (“por que Deus permitiu que isso acontecesse agora?”) e sobre pensamentos a respeito do futuro. Culpa, raiva, confusão e desespero são sentimentos que aparecem nessas conversas e que precisam ser ouvidos e não condenados, sufocados ou menosprezados.
- Procure não pressionar. O melhor a fazer é se colocar à disposição da pessoa, mostrar boa vontade para ouvir e responder quando o aconselhando quiser conversar sobre assuntos relacionados com o luto, mas também estar pronto para se afastar se a pessoa quiser ficar sozinha por um tempo ou se desejar falar de outros assuntos. Isso significa que o conselheiro deve ser sensível às flutuações de humor e às diferentes necessidades das pessoas de luto.
- Ajude a pessoa enlutada a tomar decisões e, gentilmente, procure convencer a pessoa a adiar, pelo menos por alguns meses, as decisões importantes (como a venda de uma casa ou a mudança para outro estado).
- Contestar, com brandura, pensamentos patológicos ou irracionais, dando à pessoa oportunidade de expressar sua opinião e discutir o assunto.
- Providencie ajuda prática, como a preparação de refeições ou os serviços de uma empregada. Isso deixa a pessoa mais livre para o luto.
- Não desestime rituais de luto. A participação num velório, funeral, culto memorial e rituais religiosos pode ajudar a tornar a morte mais real, permitir que a pessoa receba o apoio dos amigos. Incentivar a expressão dos sentimentos e encurtar o processo de luto.
- Ore pelas pessoas enlutadas e conforte-as com palavras das Escrituras, mas não pregue nem use clichês religiosos para reprimir a livre manifestação do luto.

Lembre-se sempre de que o nosso desejo é dar apoio à pessoa enlutada e não estimular uma dependência doentia, nem fugir da realidade e nem incentivar a negação. No devido tempo, o apoio e a atenção dos amigos irão ajudar a pessoa a concluir o processo de luto e reassumir as atividades normais de sua vida.

2. O aconselhamento do luto patológico. Na maioria das vezes, os conselheiros são chamados para tratar de pessoas que apresentam um luto patológico. Essas pessoas geralmente não querem ajuda, mas a tarefa do conselheiro é transformar o luto patológico num luto normal. Há diversos meios que podem ajudar a atingir esse objetivo.

- Provoque a discussão do relacionamento que existia entre o aconselhando e a pessoa falecida. Isso pode envolver o exame minucioso do passado, inclusive os pontos altos e baixos do relacionamento e dos eventos que causaram a morte. Isso pode ser conseguido encorajando-se a pessoa de forma branda e amável

e demonstrando interesse no falecido. Uma maneira de facilitar esse processo é ver, junto com o aconselhando, álbuns de fotografias e objetos que pertenceram à pessoa falecida.

- Incentive a expressão de sentimentos e pensamentos. Quando estiver ouvindo, procure evitar os clichês, os conselhos e a citação insensível de versículos bíblicos que possam já ter sido ditos por amigos. Quando a pessoa enlutada estiver sendo perturbada pela presença, duração ou intensidade do luto, ou pela raiva, culpa ou outros sentimentos, estimule a discussão dessas questões. Se a intensidade dessas emoções não for exagerada, confirme para a pessoa que esses sentimentos são normais e fazem parte do processo de cura.
- Ajude o aconselhando a entender o processo do luto. Pode ser útil para algumas pessoas ler livros sobre o assunto, principalmente se a leitura for comentada mais tarde na sessão de aconselhamento. Procure colocar o aconselhando em contato com outras pessoas que possam prestar apoio e ajudá-lo a ver as coisas de uma forma realista. As viúvas, por exemplo, geralmente se beneficiam do contato com outras viúvas cujo luto já esteja num estágio mais adiantado.
- Procure fazer a pessoa falar sobre o que ela espera do futuro. Com muito tato, conteste pensamentos irracionais ou planos que pareçam impossíveis ou feitos às pressas. Procure oportunidades para discutir questões práticas, tais como a criação dos filhos, o suprimento das necessidades financeiras ou como enfrentar a solidão e as frustrações sexuais. Lembre-se de que seu objetivo é ajudar o aconselhando a evitar a fuga e a lidar com a realidade da perda.

Nos últimos anos, alguns conselheiros cristãos têm exaltado os benefícios de se ajudar as pessoas a “curarem” memórias do passado. Às vezes, a pessoa não consegue superar o luto porque tem sentimentos não resolvidos e profundamente arraigados dentro de si, tais como culpa, raiva, mágoa ou ligações com a pessoa falecida, que já não podem mais ser discutidos com ela.

A cura das memórias é uma abordagem que está baseada na oração. Juntos, conselheiro e aconselhando pedem a orientação do Espírito Santo para lembrar (e, às vezes, “reviver” em memória) lembranças e atitudes do passado. Em seguida, pedem o perdão e a cura divina. Algumas pessoas criticam as implicações freudianas desta abordagem, e vários livros sobre cura de memórias têm ido longe demais, defendendo métodos que podem ser perigosos. No entanto, existem profissionais responsáveis que trabalham nesta linha⁵³ e os resultados que eles têm obtido mostram como o poder de Cristo pode ajudar as pessoas a lidar com o luto e outras questões difíceis ligadas ao passado.

Apesar de nos esforçarmos ao máximo, às vezes o aconselhando precisa da ajuda de um profissional mais especializado, como um psiquiatra ou psicólogo clínico. Quando for necessário fazer este tipo de encaminhamento, é bom conversar com o aconselhando para que ele entenda por que estamos sugerindo um outro conselheiro.

3. O aconselhamento de crianças enlutadas. Em meio à dor da perda, os parentes às vezes tentam proteger as crianças da realidade e da tristeza da morte. Devemos nos lembrar, entretanto, que as crianças também precisam chorar a morte do ente querido e tentar compreender o que aconteceu, segundo as limitações do seu entendimento.

Para compreender realmente a morte, as crianças precisam saber a diferença entre elas mesmas e os outros, entre o que está vivo e o que não está, entre pensamento e realidade e entre passado, presente e futuro. Quer a criança já tenha esse entendimento, quer não, devemos ajudá-la a compreender que a morte põe fim à existência terrena. Também devemos auxiliá-la a expressar suas emoções e fazer perguntas. É importante reforçar para a criança (várias vezes, através de palavras e ações) que ela é amada que haverá alguém para cuidar dela. Muitas vezes, as crianças interpretam a morte, principalmente a morte de um dos pais, como uma forma de rejeição. Quando um irmão morre, geralmente a criança se sente culpada, confusa, se isola e fica com medo de “ser a próxima a morrer”⁵⁴. As crianças são sensíveis ao menor sinal de insegurança dos adultos e precisam saber que não serão abandonadas. Muitos conselheiros concordam que as crianças devem estar presentes no velório e/ou no funeral, com exceção talvez das muito pequenas, já que as mais velhas necessitam de apoio emocional e da oportunidade de aceitar a realidade da morte tanto quanto os adultos.

4. *O aconselhamento quando uma criança morre.* A morte é sempre difícil para os sobreviventes, mas quando é uma criança que morre a situação é particularmente triste. A Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI), por exemplo, mata mais de sete mil lactentes todos os anos nos Estados Unidos. As causas dessa síndrome ainda não são completamente conhecidas e, como os bebês são saudáveis e fortes antes da morte, esta se torna um choque tremendo. Os acidentes na infância e as doenças terminais também podem provocar um luto que certo escritor definiu como “insuportável”⁵⁵. Os pais de crianças natimortas ou perdidas em abortos espontâneos muitas vezes experimentam um luto de igual intensidade.⁵⁶ Mesmo quando as crianças são fracas ou têm malformações antes do óbito, é difícil para os pais aceitar o fato da morte após uma existência tão curta. Culpa, autocondenação, desalento e perguntas sem resposta abundam nesses casos.

Frequentemente, o luto gera tensão, conflitos conjugais e problemas de comunicação dentro do lar. A esposa, por exemplo, pode achar que o marido não se importa com a morte da criança, só porque ele não chora tanto quanto ela. O marido, por sua vez, pode estar escondendo seus sentimentos porque não quer entristecer ainda mais a esposa.⁵⁷ O conselheiro deve estar ciente de que a taxa de separações de casais nesses casos é muito alta. Por isso, parte do trabalho de aconselhamento deve se concentrar no casamento e no modo como o luto está afetando o relacionamento do casal.

Como em qualquer outra forma de luto, pais que perderam um filho devem ser ajudados a expressar seus sentimentos, aceitar a perda e aprender a se reajustar. Muitas vezes essa ajuda vem de vizinhos e amigos, de irmãos da igreja, e de outros pais que já passaram pelo mesmo problema.⁵⁸

COMO EVITAR O LUTO

É claro que o luto não deve e não pode ser evitado. Quando os sobreviventes não demonstram luto pela perda, isso pode ser um sinal de que não havia nenhum relacionamento profundo com a pessoa falecida, mas também pode indicar que o processo de luto está sendo negado ou evitado. Isso pode levar ao luto patológico, que é justamente o tipo anormal que devemos procurar evitar.

1. *Antes da morte.* A prevenção do luto patológico deve começar muito antes da ocorrência do óbito e pode incluir o seguinte:

(a) Desenvolvimento de atitudes sadias no lar. Quando os pais são abertos e honestos a respeito da morte, as crianças aprendem que ela é um fato que deve ser encarado honestamente e discutido abertamente. Desta forma, é possível corrigir conceitos errados e tirar dúvidas. Provavelmente é correto afirmar que uma criança (ou adulto) nunca está completamente preparada para a morte, mas uma atitude aberta em casa facilita a comunicação e torna mais naturais as conversas futuras sobre o assunto.

(b) Discussão das relações familiares. Muitas vezes, o luto se complica por causa de sentimentos como culpa, raiva, ciúme, amargura, competição e outras questões que não foram tratadas e resolvidas antes da morte. Isso pode ser evitado, tornando o luto mais suave, se os membros da família:

- Aprenderem a expressar e discutir sentimentos e frustrações.
- Perdoarem e aceitarem o perdão uns dos outros, através de expressões verbais.
- Expressarem amor, aprovação e respeito.
- Desenvolverem uma interdependência sadia, evitando a manipulação e os relacionamentos imaturos.

Construir famílias melhores é uma boa maneira de prevenir o luto patológico. É claro que isso é um ideal que muitas famílias não conseguem alcançar sem treinamento e aconselhamento.

(c) Cultivo de amizades. O luto é mais difícil quando não existe uma rede de amigos para dar apoio nos momentos de dor. Todos nós precisamos de um grupo de pessoas com quem possamos estabelecer relacionamentos de qualidade, em vez de depender exclusivamente de um ou dois indivíduos. Em toda sociedade, a igreja deveria dar o exemplo, com amigos atenciosos, que ajudem a levantar a moral da pessoa e a aceitem do jeito que é. Logo depois dos familiares mais próximo, a igreja e o pastor ocupam a primeira linha de apoio nas situações de luto. Quando as pessoas já estavam envolvidas no trabalho da igreja antes da perda do ente querido, o apoio dessa comunidade assume uma importância ainda maior e é acionado mais rapidamente na eventualidade de uma morte.⁵⁹

(d) Vida ativa. Quando as pessoas têm um envolvimento gratificante em várias atividades recreativas, religiosas, profissionais, etc., isso suaviza a dor da perda.

(e) Saúde mental. Pessoas bem ajustadas, que aprenderam a lidar com crises menores de maneira satisfatória, geralmente enfrentam o luto com sucesso. Essas pessoas aprenderam a exprimir abertamente suas emoções, a enfrentar honestamente suas frustrações e a admitir e discutir suas dúvidas e problemas.

(f) Previsão e aprendizado sobre a morte. A educação preparatória para a morte é um campo de estudo relativamente novo, mas que vem crescendo a cada dia. Nas escolas, faculdades, igrejas e outras instituições, as pessoas estão aprendendo a falar sobre a morte (inclusive a própria) e a discutir questões tais como o modo como as pessoas que têm doenças terminais encaram a morte, o que é o processo de luto e como fazer um testamento e planejar o suprimento das necessidades da família, caso venhamos a faltar.⁶⁰ É difícil conversar sobre a própria morte, o funeral, o local do sepultamento e a vida após a morte, mas é mais fácil tratar desses assuntos

enquanto todas as pessoas envolvidas estão saudáveis. Mais tarde, quando a morte ocorrer, os sobreviventes serão poupados de mais sofrimentos se as decisões sobre o funeral já tiverem sido tomadas, e com a ajuda da pessoa agora falecida. Existe um movimento relativamente recente,⁶¹ conhecido sob a denominação geral de *Hospice*, ou Cuidados Paliativos,^{NT1} que procura melhorar a qualidade de vida de pacientes terminais e ajudar o doente e sua família a se prepararem para a morte. Um dos principais objetivos é permitir que o paciente morra em casa, num ambiente familiar e com seus entes queridos ao redor. Como isso nem sempre é possível, os voluntários e a equipe médica que trabalham com cuidados paliativos às vezes tentam criar ambientes com aparência doméstica dentro das dependências do hospital, algumas vezes numa ala de internação especial.⁶² Quando voluntários treinados, equipe médica e conselheiros profissionais trabalham em conjunto, é possível ajudar os familiares a fazer uma transição mais suave da doença terminal para a morte e, depois, para os primeiros meses de luto.

A medicina paliativa proporciona uma espécie de luto antecipado. Quando as pessoas desenvolvem doenças terminais, os familiares e amigos geralmente fingem que tudo vai acabar bem e, geralmente, não se fala em “despedida”. Por outro lado, quando os pacientes e suas famílias podem falar sobre a possibilidade da morte iminente e ser honestos sobre sua tristeza, o processo de luto subsequente tem menor probabilidade de ser patológico. Foi descoberto que esse tipo de honestidade também é importante quando se trata de crianças que estão morrendo.⁶³

(g) Entendimento dos princípios teológicos. Depois do funeral não é hora de começar a fazer perguntas sobre a vida eterna e a existência do céu e do inferno. A Bíblia fala bastante sobre a morte, o sentido da vida, a realidade e a promessa da vida eterna para os crentes e a dor da perda. Esses princípios bíblicos podem ser reconfortantes, principalmente se forem ensinados e compreendidos antes que o processo de luto se inicie.

2. Na hora da morte. As horas e dias que se seguem à morte podem ter uma grande influência sobre o modo como o luto irá se processar.

(a) Como dar a notícia. Não é fácil comunicar um falecimento (principalmente quando a morte foi súbita e inesperada) e, por esta razão, a equipe médica, os policiais e outros profissionais geralmente se encarregam dessa tarefa o mais rápido e explicitamente possível, o que às vezes se traduz numa maneira um tanto brusca.

É muito melhor dar a notícia suavemente, de maneira gradual e, se possível, num local reservado onde a pessoa possa deixar fluir livremente a emoção. Dê tempo para a pessoa reagir, fazer perguntas e receber o conforto inicial de dois ou três amigos.

(b) Apoio e assistência. Algumas pessoas enfrentam o luto sozinhas, sem que ninguém esteja presente para dar apoio imediato e ajudar a tomar decisões. Isso torna o luto mais difícil. Na nossa sociedade, o pastor ou capelão é a pessoa mais indicada para prestar os cuidados imediatos a quem acabou de perder um ente querido, mas a tarefa do líder da igreja se torna mais fácil e bem sucedida quando os membros da igreja também ajudam. Isso é ainda mais importante quando as circunstâncias da morte foram inesperadas, incomuns ou violentas, tais como suicídio, assassinato ou a morte acidental de uma criança.

Lembro de um caso em que uma família perdeu o filho, e um membro da igreja foi imediatamente apresentar suas condolências. A família, dilacerada pela dor, recusou a oferta de auxílio daquele homem. Então, ele voltou para o carro e ficou lá, sentado. Passaram-se muitas horas antes que a família percebesse que seu amigo continuava sentado lá fora. Mais

tarde, eles contaram que aquele apoio silencioso ajudou-os mais do que qualquer outra coisa durante os meses difíceis que se seguiram.

(c) Planejamento do funeral. Ultimamente, as práticas dos funerais têm recebido duras críticas. Costumes tradicionais têm sido desprezados ou alterados para se ajustar às mudanças de estilo de vida. Essas alterações não são necessariamente ruins, mas seria bom se nos lembrássemos que os ritos fúnebres desempenham funções úteis na vida dos sobreviventes, ajudando-os a aceitar o fato da morte, a receber o conforto dos amigos, a conseguir ajuda prática durante o período de transição, e a sentir a paz e a presença de Deus. Os funerais devem manter o equilíbrio entre o reconhecimento realista da dor da perda e o regozijo sincero pelo fato de que os crentes que estão ausentes do corpo, foram para a presença do Senhor. Um culto fúnebre cuidadosamente preparado pode facilitar o processo do luto e ajudar a evitar as reações patológicas.

(d) Uso de drogas. Muitos médicos genuinamente preocupados em diminuir a dor da pessoa enlutada às vezes prescrevem sedativos e outros medicamentos na hora da morte. Embora esse procedimento possa não ser errado como medida temporária, existe um perigo real de que as substâncias químicas possam amortecer a dor e inibir o processo de luto. Em geral, portanto, o uso de drogas não contribui para a prevenção do luto patológico.

3. Depois da morte. A continuidade do apoio das pessoas que cuidavam do doente e da família antes da morte, inclusive os conselheiros pastorais, pode ajudar a pessoa enlutada durante os meses seguintes ao óbito. É durante este período que os procedimentos de aconselhamento descritos anteriormente neste capítulo podem auxiliar os aconselhados a se ajustarem às novas condições sem desenvolver luto patológico.

4. A igreja e a preparação para a morte. Os parágrafos anteriores presumiram que a preparação para a morte e a prevenção do luto patológico geralmente ocorrem na igreja e através dela. A ajuda pode vir através do aconselhamento pastoral (inclusive o aconselhamento visando o luto antecipado), por meio da pregação periódica de sermões sobre a morte e tópicos correlatos, nas aulas da Escola Dominical, em grupos de estudo que abordem questões ligadas à morte, incentivando os membros da igreja a lerem um ou dois livros sobre a morte e a perda de um ente querido, e estimulando os crentes a orar pelas pessoas enlutadas e cuidar de suas necessidades espirituais, emocionais e materiais.

Pode ser feita, também, uma preparação indireta, investindo no aperfeiçoamento da comunicação familiar, estimulando a sinceridade com amor, encorajando as pessoas a expressar seus sentimentos, e falando da morte sem reservas. Quando a igreja fala sobre a questão da morte, a probabilidade de que o assunto venha a ser abordado em casa é maior. Os membros da igreja também podem ser incentivados a adotar uma filosofia de vida que esteja baseada nos ensinamentos bíblicos e que mantenha sempre em perspectiva a realidade da morte.

5. Fortalecendo a pessoa que presta cuidados. Será que o conselheiro de uma pessoa enlutada pode chorar? Se somos seres humanos sensíveis, haverá momentos em que não vamos, e não devemos, segurar as lágrimas. Essa empatia geralmente ajuda os aconselhados, a menos que o conselheiro dê a impressão de que perdeu o autocontrole e que não pode mais ajudar.

A perda de um ente querido é uma experiência extremamente dolorosa, que também pode ser difícil para os que estão de fora e querem ajudar. O conselheiro que atua em casos como esses geralmente acaba lembrando das pessoas que perdeu, pensando em perdas que

ainda vão ocorrer, ou refletindo na inevitabilidade de sua própria morte. Muitas vezes, essas pressões podem gerar um estresse adicional e levar o conselheiro à estafa.

Têm sido sugeridas três diretrizes para ajudar os conselheiros de casos de luto a lidarem com suas dificuldades pessoais.⁶⁴ Em primeiro lugar, você deve conhecer suas limitações em termos do número de pessoas que pode atender. Esse número varia de um indivíduo para outro, mas geralmente o pastor não pode controlar o número de funerais que precisa fazer. No entanto, este trabalho é desgastante e é necessário ter um tempo de descanso para evitar a estafa.

Em segundo lugar, permita a si mesmo sentir a dor da perda. Reconheça sua tristeza quando alguém morre e não se sinta culpado se não sentir o luto da mesma maneira, ou com a mesma intensidade, com pessoas diferentes. Essa diversidade é normal, até mesmo para os conselheiros.

Em terceiro lugar, acostume-se a procurar a ajuda e o apoio dos outros. Pessoas que prestam assistência profissional, geralmente não gostam de pedir ajuda, mas todos nós precisamos do apoio de outros seres humanos. O pastor Richard Exley escreveu que todo mundo precisa de equilíbrio na vida: tempo para trabalhar, descansar, adorar a Deus e se divertir⁶⁵. Sem este equilíbrio, qualquer pessoa – mas principalmente quem aconselha casos de luto – pode ficar tão oprimida pela dor e o sofrimento alheio que acaba ficando sem condições de ajudar ninguém.

O luto é uma experiência universal. Poucos escapam dele, alguns ficam presos, e os que conseguem atravessar todo o processo geralmente sentem que passaram por uma dolorosa provação. O luto não é algo que desejamos ou agarramos com avidez. Às vezes, ele chega sem aviso, é recebido com relutância, e só pode ser vencido quando encarado honestamente, com a ajuda divina e o apoio de outras pessoas. Ele é um sofrimento que Deus muitas vezes usa para nos fazer amadurecer e nos capacitar melhor para o serviço do Mestre.

Walter Trobisch foi um homem de Deus, cujas obras ajudaram milhões de leitores⁶⁶. Numa clara manhã de outubro, ele teve uma parada cardíaca e morreu em sua casinha aos pés dos Alpes.

“Meu mundo desabou no dia em que ele morreu” – escreveu a viúva tempos depois. “Hoje em dia, consigo perceber os estágios do luto como semelhantes ao que John Steinbeck descreve: ‘Depois de se sentir excluído e sozinho, você vai conseguir encontrar um fio, e tecer com ele um cordão e, depois, uma corda, que vai levá-lo de volta à vida outra vez’. Depois de vinte e sete anos de casamento e estreita cumplicidade, aprender a andar sozinha novamente não foi uma tarefa fácil.”⁶⁷

Os conselheiros também sabem que não é fácil ajudar as pessoas enlutadas a andarem sozinhas novamente. Talvez possamos ajudar nossos aconselhando a crescerem com essa experiência, como aconteceu com Ingrid Trobisch:

Levei anos para aprender que nenhum homem nesta terra pode satisfazer os desejos mais profundos do coração de uma mulher. Só existe um que pode fazer isso. Ele também é o único que pode me ajudar a viver com esse vazio profundo, com essa dor pungente no coração. [...] A dor ainda está aqui. Ele ainda não preencheu o vazio, mas construiu uma ponte sobre ele. Agora, já consigo conviver com o vazio e posso ficar em cima da ponte e ajudar outras pessoas.⁶⁸

1. Billy Graham, *A Morte e a Vida Além* (São Paulo: Mundo Cristão, 1996). Trad.: Wanda de Assumpção.
2. Sigmund Freud, "Luto e Melancolia". In: *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*, v. XIV (Rio de Janeiro: Imago, 1988).
3. Erich Lindeman, "Symptomatology and Management of Acute Grief", *American Journal of Psychiatry* 101 (1944): 141-48. Este artigo está incluído num livro que reúne vários outros artigos importantes de Lindeman sobre luto; veja Erich Lindeman, *Beyond Grief: Studies in Crisis Intervention* (New York: Jason Aronson, 1979).
4. Elisabeth Kübler-Ross, *Sobre a Morte e o Morrer.*, 7ª. ed. (São Paulo: Martins Fontes, 1996). Trad.: Paulo Menezes.
5. Para uma boa visão geral da tanatologia, veja Avery D. Weisman, "Thanatology". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, eds. Rarold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1277-86.
6. 1Co 15.55; Os 13.14.
7. Segundo Hb 9.27, "aos homens está ordenado morrerem uma só vez". As únicas exceções são homens do Antigo Testamento como Enoque e os crentes que ainda estarão vivos quando Cristo voltar. "Depois nós, os que ficarmos, seremos arrebatados juntamente com eles, entre nuvens, para o encontro do Senhor nos ares" (1Ts 4.17).
8. Gn 37.34-35; 2Sm 12.15-18; 18.33; 2 Cr 35.25. A Bíblia também deixa entrever algumas práticas do Antigo Testamento, relacionados com o luto; veja Jr 16.6-8 e Ez 24.16-17. Este assunto é discutido resumidamente por Bill Flatt, "Old Testament Examples of Grief", *Christian Counselor* (Winter 1986): 3-5.
9. Sl 23.4.
10. Sl 119.28.
11. Is 53.3-4.
12. 1Co 15 e 1Ts 4.
13. 1Ts 4.14.
14. 1Ts 4.18.
15. 1Co 15.52-54.
16. 1Ts 4.17; Hb 2.14-15; 2Tm 1.10; Jo 11.25-26.
17. 2Co 4.14-5.8.
18. 1Co 15.58.
19. Mt 5.4; alguns estudiosos da Bíblia, entre eles D. A. Carson, *The Sermon on the Mount* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1978), e D. Martyn Lloyd-Jones, *Studies in the Sermon on the Mount* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1971), consideram que esta afirmação dobre os que choram se refere "ao lamento por um pecado pessoal" e não tem nada a ver com os que choram e necessitam de conforto por causa da perda de um ente querido. William Barclay dá a este versículo uma interpretação ainda mais diversa, mas admite que ele possa ser entendido literalmente; veja Barclay, *The Gospel of Matthew*, 2 vol. (Philadelphia: Westminster, 1975), vol. 1.
20. Jo 11.
21. Mt 14.12-13.
22. Mt 26.38.
23. 2Sm 12.15-23.
24. J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (New York: Springer, 1982).
25. C. M. Parkes, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life* (New York: International Universities Press, 1972).
26. Citado por Betty Jane Wylie, *Beginnings: A Book for Widows*, ed. rev. (Toronto: McClelland e Stewart, 1985).
27. "Bereavement and Grief—Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (March 1987): 1-4; veja também Christopher Joyce, "A Time for Grieving", *Psychology Today* 18 (November 1984): 42-46. Para

- um comovente testemunho sobre “a jornada através da perda e recuperação” de um casal, logo após a perda da filha, veja Carol A. Rowley e William J. Rowley, *On Wings of Mourning* (Waco, Tex.: Word, 1984).
28. Estas são algumas das características listadas por Freud; veja Arthur C. Carr, “Grief, Mourning, and Bereavement”. In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1286-93.
 29. B. Raphael, *The Anatomy of Bereavement* (New York: Basic Books, 1983).
 30. Para uma discussão aprofundada do luto previsto, veja Therese A. Rando, *Loss and Anticipatory Grief* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1986).
 31. Quando a pessoa falecida é mais jovem, a morte é mais difícil de aceitar; veja H. Finkelstein, “The Long-term Effects of Early Parent Death: A Review”, *Journal of Clinical Psychology* 44 (1988): 3-9; veja também Marc Angel, *The Orphaned Adult: Confronting the Death of a Parent* (New York: Human Sciences Press, 1987).
 32. Um livro recente trata exclusivamente da morte do cônjuge; veja Stephen R. Schuchter, *Dimensions of Grief: Adjusting to the Death of a Spouse* (San Francisco: Jossey-Bass, 1986).
 33. Ronald J. Knapp, “When a Child Dies”, *Psychology Today* 21 (July 1987): 60-67; e Therese A. Rando, ed., *Parental Loss of a Child* (Champaign, Ill.: Research Press, 1986).
 34. “Bereavement and Grief – Part I”, *Harvard Mental Health Letter*.
 35. Worden, *Grief Counseling*, 30.
 36. Veja, por exemplo, Beatrice Sundbo, *Treasures in Heaven* (Beaverlodge, Alberta: Horizon House Publishers, 1977), sobre a morte de quatro crianças; Joseph Bayley, *The View from a Hearse: A Christian View of Death* (Elgin, Ill.: David C. Cook, 1969), sobre a morte de três filhos; Joyce Landorf, *Mourning Song* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1974), sobre a morte da mãe da autora; Vance Havner, *Though I Walk through the Valley* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1974), sobre a morte da esposa do autor; e o mais famoso de todos, C. S. Lewis, *A Grief Observed* (New York: Seabury, 1961), em que o autor escreve sobre a morte da esposa.
 37. Ronald J. Knapp, *Beyond Endurance: When a Child Dies* (New York: Schocken, 1987).
 38. V. R. Pine, “Comparative Funeral Practices”, *Practical Anthropology* 16 (1969): 49-62. Para uma perspectiva intercultural mais recente, veja Ken White, “Living and Dying the Navajo Way”, *Generations* 11 (Spring 1987): 44-47. Outras diferenças culturais são discutidas por Elisabeth Kübler-Ross, *Morte: estágio final da evolução*, 2ª. ed. (Rio de Janeiro: Record, 1996).
 39. Este foi o tema de um livro de Ernest Becker, ganhador do prêmio Pulitzer: *The Denial of Death* (New York: Free Press/Mcmillan, 1975).
 40. David Barton, ed., *Dying and Death: A Clinical Guide for Caregivers* (Baltimore: Williams & Wilkins, 1977), 116-17.
 41. Jo 11.33-36.
 42. “Bereavement and Grief – Part I”, *Harvard Mental Health Letter*.
 43. M. Irwin et al., “Life Events, Depressive Symptoms, and Immune Functions”, *American Journal of Psychiatry* 144 (1987): 437-41.
 44. Jaako Kaprio, Markku Koshenvuo e Heli Rita, “Mortality after Bereavement: A Prospective Study of 95,647 Widowed Persons”, *American Journal of Public Health* 77 (March 1987): 283-87.
 45. See, e.g., Archibald D. Hart, *The Hidden Link between Adrenalin and Stress* (Waco, Tex.: Word, 1986).
 46. Para mais informações, veja Wolfgang Stroebe e Margaret S. Stroebe, *Bereavement and Health* (New York: Cambridge University Press, 1987).
 47. Lewis, *A Grief Observed*, 66-67.
 48. John F. Crosby e Nancy L. Jose, “Death: Family Adjustment to Loss”. In: *Stress and the Family: Volume II – Coping with Catastrophe*, eds. Charles R. Figley e Hamilton I. McCubbin (New York: Brunner/Mazel, 1983), 76-89.
 49. V. D. Volkman, “The Recognition and Prevention of Pathological Grief”, *Virginia Medical Monthly* 99 (1972): 535-40.
 50. C. Everett Koop e Elizabeth Koop, *Sometimes Mountains Move* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1979), 40, 73.
 51. Arthur Freese, *Help for Your Grief* (New York: Schocken Books, 1977), 48; veja também C. M. Parkes e Robert S. Weiss, *Recovery from Bereavement* (New York: Basic Books, 1983).

52. Lewis, *A Grief Observed*, 1.
 53. Entre os melhores livros nesta área, há dois escritos por David A. Seamands, professor do Seminário Asbury; veja Seamands, *Healing for Damaged Emotions* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1981); e idem, *Healing of Memories* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1985).
 54. As crianças que perdem um irmão ou irmã, às vezes são chamadas de “os enlutados esquecidos”. Muitas vezes, as pessoas se preocupam só com os pais, e se esquecem de que os irmãos também estão sofrendo com a perda; veja Helen Rose, *Unspoken Grief: Coping with Childhood Sibling Loss* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1985).
 55. Knapp, *Beyond Endurance*.
 56. Diane Cole, “It Might Have Been: Mourning the Unborn”, *Psychology Today* 21 (July 1987).
 57. Worden, *Grief Counseling*, 87.
 58. Em muitas comunidades, há grupos de apoio para os pais que perderam filhos.
 59. Larry Richards e Paul Johnson, *Death and the Caring Community* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980).
 60. Um livro popular nesta área é William L. Coleman, *It's Your Funeral* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1979). Uma discussão mais detalhada destes assuntos pode ser encontrada nos últimos três capítulos de Rando, *Loss and Anticipatory Grief*.
 61. Nos Estados Unidos, o primeiro programa de cuidados paliativos surgiu em New Haven, Connecticut, em 1974. Hoje em dia, já existem mais de mil programas deste tipo em todos os Estados Unidos, e seu número vem crescendo; veja D. L. Kitch, “Hospice”. In: *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987), 529-30; e Vincent Mor, “Hospice”, *Generations* 11 (Spring 1987): 19-21.
- NT1 Segundo a Organização Mundial de Saúde, cuidados paliativos são aqueles que consistem na assistência ativa e integral a pacientes cuja doença não responde mais ao tratamento curativo, sendo o principal objetivo a garantia da melhor qualidade de vida tanto para o paciente como para seus respectivos familiares. A Hospice, ou medicina paliativa, atua no controle da dor e promove alívio nos demais sintomas que os pacientes possam desenvolver.
62. Jean Taylor, “Hospice House: A Homelike Inpatient Unit”, *Generations* 11 (Spring 1987): 22-26; veja também D. S. Greer et al., “An Alternative in Terminal Care: Results of National Hospice Study”, *Journal of Chronic Diseases* 39 (1986): 9-26; e Vincent Mor, *Hospice Care Systems: Structure, Process, Costs, and Outcome* (New York: Springer, 1987). É preciso observar que os cuidados paliativos se destinam a pessoas de todas as idades; por exemplo, Susan Cunningham, “Hospice: A Place for Children”, *APA Monitor* 14 (April 1983): 9-10.
 63. Freese, *Help for Your Grief*, 122; e Constance Rosenblum, “Dying Children”, *Human Behavior* 8 (March 1978): 49-50.
 64. Estas sugestões são feitas por Worden, *Grief Counseling*, 111-12; veja também J. W. Worden, *Personal Death Awareness* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1976); e Ralph L. V. Rickgarn, “The Death Response Team: Responding to the Forgotten Griefers”, *Journal of Counseling and Development* 66 (December 1987): 197-99.
 65. Richard Exley, *The Rhythm of Life: Putting Life's Priorities in Perspective* (Rapid City, S.D.: Honor Books; Tulsa, Okla.: Harrison House, 1987).
 66. Veja Walter Trobisch, *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1987).
 67. Ingrid Trobisch, “Let the Deep Pain Hurt”, *Partnership* (September-October 1985): 43-45.
 68. Ibid.

Os solteiros

A maioria de seus amigos de infância provavelmente já estavam casados aos trinta anos, mas ele não. Ele tinha amigos de ambos os sexos, mas não tinha mulher e filhos. Ele se hospedava na casa de outras pessoas, mas não tinha seu próprio lar. Ele conhecia bem o que era cuidar de pai e mãe idosos, mas nunca experimentou as alegrias da própria paternidade. Ele sabia quem era, para onde estava indo e quais os rumos que desejava dar à sua carreira, mas também sabia como a gente se sente quando os outros nos consideram uma pessoa diferente, uma ameaça, um desajustado. Ele era um jovem saudável, que tinha impulsos e tentações sexuais como todo mundo, mas nunca tinha tido uma esposa com quem pudesse ter intimidade física. Ele sabia rir, defender seus pontos de vista em debates acalorados e brincar com as crianças, mas havia momentos em que chorava e se sentia muito sozinho e solitário. Geralmente, não pensamos em Jesus desta forma, mas a verdade é que ele era um adulto solteiro.¹

Esta também era a condição da senhora que escreveu as seguintes palavras sobre sua situação, ao final de um retiro cristão para solteiros:

“Não há nada especial em ser sozinho” – dizia ela no início de sua carta. “Todo mundo vive essa situação pelo menos uma vez na vida. O que difere de uma pessoa para outra é a duração e a qualidade deste período em que não temos nenhum companheiro.

“Solteiros ou casados, todos nós vivemos no mesmo mundo. Quer estejamos longe ou perto, todos fazemos parte de uma família e deveríamos ter os mesmos interesses e preocupações. Apesar de não ter meus próprios filhos, eu não deveria me interessar pelo sucesso dos meus amigos na criação dos seus? No fim das contas, o sucesso ou fracasso deles irá influir na vida de todos nós.

“Os solteiros, assim como os casados, podem ter perspectivas muito estreitas – todos estão muito preocupados com seus próprios problemas e quase não se interessam

pelo mundo à sua volta. Os solteiros deveriam ser incentivados a serem mais dinâmicos em seus relacionamentos a aproveitar mais a vida. Nós geralmente somos muito tímidos! Ser casado ou solteiro é secundário; o importante é: você pode controlar a qualidade de sua vida. Para o cristão, isso deveria ter um significado especial.

“Querer que os outros ‘façam coisas’ para mim é desperdiçar minha capacidade intelectual e minhas habilidades. Eu posso ‘fazer coisas’ para os outros. Posso me voltar para assuntos de interesse mais geral. Posso dar amor e cuidar dos outros de diversas maneiras. Posso fazer diferença, pelo menos na minha parte do mundo.

“Uma mulher ‘descasada’ que faz parte do nosso grupo de solteiros diz que muitos dos que estão na mesma situação que ela não aceita sua condição e gastam suas energias com ressentimentos. Isso é um tremendo desperdício de vida.”

O número de adultos solteiros é astronômico, e está aumentando rapidamente. Alimentado pela alta taxa de divórcios e pela tendência de postergar o casamento, o aumento explosivo da quantidade de solteiros está afetando o mercado imobiliário do país, modificando nossos valores e inspirando a criação de novos serviços, que vão desde as agências que promovem encontros apresentando vídeos dos candidatos até os alimentos embalados em porções individuais.² Essa porcentagem crescente da população engloba os que nunca se casaram e os que já foram casados, mas perderam o cônjuge por motivo de morte ou divórcio. O grupo inclui pais solteiros, viúvas (nos Estados Unidos elas são mais de 10 milhões), padres e freiras celibatários, a maioria dos estudantes do curso secundário, muitos homossexuais, pessoas que ainda estão casadas mas vivem separadas de seus cônjuges, os solteiros voluntários e outros que passam a vida esperando o dia em que subirão ao altar. As estatísticas não incluem maridos e mulheres cujo casamento esfriou tanto que os dois, embora ainda vivam sob o mesmo teto, levam uma vida tão distante um do outro que poderiam muito bem ser classificados como solteiros.

Às vezes, a vida de solteiro é vista como uma existência liberada, desimpedida e sem preocupações. Mas, para muitos solteiros, nada poderia estar mais longe da verdade. Na nossa sociedade as pessoas andam aos pares. Se um indivíduo vive sozinho, muitos o veem como um desajustado, um estorvo para os amigos casados, que nem sempre confiam nele e ficam na dúvida se deveriam incluí-lo em suas atividades sociais ou não. Afligidos pela solidão, insegurança, baixa autoestima e, às vezes, rejeição, muitos solteiros estão sempre sendo lembrados de que estão em descompasso com o resto da sociedade. Pessoas solteiras costumam pagar impostos mais altos e muitas vezes têm dificuldade para obter crédito, fazer seguros, conseguir empréstimos, receber promoções e até conseguir um lugar decente num restaurante.

Encontrar outros solteiros também pode ser um problema. Os contatos em bares de solteiros e casas noturnas podem ser passageiros e perigosos, de modo que muitas pessoas se voltam para a igreja. Porém, muitos acabam descobrindo que não são bem-vindos ou, na melhor das hipóteses, são tolerados pelos membros da igreja que não os compreendem, não sabem como se relacionar com eles e, em alguns casos, rejeitam abertamente as pessoas que não são casadas, principalmente os divorciados. É claro que muitos solteiros levam uma vida plena, significativa e produtiva, como Jesus e a mulher cuja carta aparece no início deste capítulo, por exemplo. Mas muitos outros acham extremamente difícil ser solteiro e, para estes, o aconselhamento pode ser útil.

A BÍBLIA E OS SOLTEIROS

Adão foi a primeira pessoa solteira, mas isso não durou muito. Deus declarou: “Não é bom que o homem esteja só”³, e criou a mulher. Então, Adão tornou-se o primeiro homem casado. E claro que o casamento foi propósito de Deus para a espécie humana. Ele esperava que um homem e uma mulher se unissem para companheirismo, realização sexual, perpetuação da espécie e parceria na utilização e controle do meio ambiente.

Deus sabia que, em nosso estado decaído, um casamento feliz não seria uma experiência comum a todos. A tendência do homem morrer antes da mulher e a influência das guerras, que reduzem a população masculina, garantem que nunca haverá um número de homens suficiente para todas as mulheres do mundo. Além disso, muitas pessoas têm medo da intimidade com o sexo oposto ou acham difícil assumir compromissos⁴. Alguns, perdem seus cônjuges por motivo de falecimento, outros porque o casamento vai por água abaixo, e outros ainda preferem não se casar.

O fato dessas pessoas não serem casadas não faz delas indivíduos anormais. Duas passagens da Bíblia apóiam essa conclusão. Ambas indicam que o estado de solteiro é um dom especial que Deus concede a determinadas pessoas, inclusive algumas que não ficam muito entusiasmadas com o dom que receberam.

Em Mateus 19, Jesus foi questionado acerca do casamento e do divórcio. Ele ressaltou que Deus tem o casamento em alta conta, mas reconheceu realisticamente que os casamentos às vezes acabam em divórcio. Em seguida, chamou a atenção para o fato de que ser solteiro é um dom concedido a certas pessoas⁵. Isso não quer dizer que só os que receberam este “dom” serão solteiros. Muitos indivíduos bem ajustados são solteiros, embora não achem que viver sem companhia seja um dom.

Paulo entrou em mais detalhes sobre essa questão em 1 Coríntios 7. Esta seção da Bíblia discute o sexo e apresenta uma visão sublime do casamento, mas o escritor também fala sobre os solteiros. Mais uma vez a condição dos solteiros é qualificada como um dom⁶ e o apóstolo, que revela não ser casado, usa termos positivos para falar sobre a vida de solteiro. O casamento, diz ele, é bom, mas a vida de solteiro é melhor.

Mas, se te casares, com isto não pecas; e, também, se a virgem se casar, por isso não peca. Ainda assim, tais pessoas sofrerão angústia na carne, e eu quisera poupar-vos.[...] O que realmente eu quero é que estejais livres de preocupações. Quem não é casado cuida das cousas do Senhor, de como agradar ao Senhor; mas o que se casou cuida das cousas do mundo, de como agradar à esposa, e assim está dividido. Também a mulher, tanto a viúva como a virgem, cuida das cousas do Senhor, para ser santa, assim no corpo como no espírito; a que se casou, porém, se preocupa com as cousas do mundo, de como agradar ao marido. Digo isto em favor dos vossos próprios interesses; não que eu pretenda enredar-vos, mas somente para o que é decoroso e vos facilite o consagrar-vos, desimpedidamente, ao Senhor.⁷

Livre das responsabilidades maiores e das pressões financeiras que geralmente vêm com o casamento, Paulo exalta aqui a vida de solteiro como um modo de viver em que a pessoa pode se dedicar exclusivamente a Cristo.

Mas quantos cristãos solteiros vivem uma vida assim? Em vez de se consagrarem “desimpedidamente, ao Senhor”, muitos estão lamentando o seu destino, tentando encontrar um meio de se encaixar na sociedade, lutando com sentimentos de inadequação, se “consagrando” exclusivamente à procura de um companheiro e, às vezes, resistindo às pressões dos pais, que criticam os filhos adultos que ainda não casaram. Isso nos leva aos problemas da vida de solteiro.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS DOS SOLTEIROS

Por que algumas pessoas não são casadas? Que características a vida de solteiro tem que fazem com que ela gere problemas para o indivíduo? Para responder a estas perguntas, vamos examinar as cinco maiores categorias de solteiros. Cada uma delas tem problemas específicos relacionados com o fato das pessoas não serem casadas.

1. *Os que ainda não encontraram um companheiro ou decidiram adiar o casamento.* Nos últimos anos os jovens adultos têm mostrado uma tendência cada vez maior de adiar o casamento. O movimento feminista ajudou a tornar aceitável e economicamente possível que as mulheres se sustentem sozinhas e levem uma vida independente antes do casamento. Em geral, os jovens querem viajar, se firmar profissionalmente ou experimentar as regalias da idade adulta antes de assumir as responsabilidades de um cônjuge e uma família. A mudança da atitude da sociedade em relação ao sexo levou muitos a concluir que não precisam se casar nem se manter fiéis a um parceiro sexual⁸. O apóstolo Paulo escreveu que as pessoas que não conseguem se controlar deveriam se casar⁹, mas hoje a maioria das pessoas rejeita esse ensino e acha que os que não conseguem se controlar devem ceder aos seus impulsos e manter relações sexuais sem se darem ao trabalho de se casar.

Estudantes que participam de longos programas de treinamento, jovens nas forças armadas, indivíduos que vivem viajando a trabalho e pessoas que estão começando no mundo dos negócios ou em outra carreira profissional são os exemplos mais comuns de gente que tem a intenção de se casar mas decide esperar alguns anos. Esses solteiros enfrentam muitos dos problemas comuns a todos os que não são casados, mas os que optaram por deixar o casamento para mais tarde geralmente têm uma aparência saudável. Para eles, a vida de solteiro não é uma tragédia resultante de circunstâncias adversas, e sim uma opção que pode ser mudada mais tarde.

Outros, no entanto, se sentem frustrados e desenvolvem uma mentalidade de compasso de espera, como se dissessem: “não posso fazer planos nem tomar grandes decisões porque posso ter que mudar tudo depois, se me casar com alguém que tenha ideias e planos diferentes dos meus”. Esta atitude pode ser estimulada por amigos bem intencionados, mas insensíveis, que sugerem que a vida não está completa enquanto não se tem um cônjuge. Esta maneira de pensar pode travar os solteiros, fazendo com que eles estejam sempre vivendo no futuro e esperando pelo dia em que o casamento fará sua vida completa. Isto leva algumas pessoas a agarrarem a primeira oportunidade de casamento que aparece, descobrindo, mais tarde, aterrissaram num caos matrimonial. “Eu prefiro estar solteira e ficar sonhando em me casar, do que estar casada e ficar desejando ser solteira de novo” – disse uma pessoa mais cautelosa.

2. *Os que escolheram não se casar.* Isso pode ser fruto de uma decisão pessoal de permanecer solteiro, ou pode surgir após uma gradual constatação e aceitação do fato de

que o casamento é improvável. Em geral, a pessoa tem boas razões para preferir permanecer solteiro. Por exemplo: estão convictos de que esta é a vocação de Deus, querem continuar gozando sua liberdade, não têm interesse no casamento, preferem viver sozinhos, ou não encontram ninguém com quem queiram se casar. Outros podem chegar à conclusão que é melhor ficar solteiro porque já tiveram experiências ruins com o casamento, viram seus amigos passarem por divórcios dolorosos, ficam constrangidos ou envergonhados na presença do sexo oposto ou têm medo da intimidade.

Uma pesquisa revelou que 12 por cento das mulheres nascidas em meados da década de cinquenta nunca se casaram, enquanto a porcentagem entre as mulheres nascidas vinte anos antes era de 4 por cento. De acordo com os pesquisadores, há várias razões para esta alteração. Por exemplo, hoje em dia as mulheres têm melhores oportunidades de emprego com possibilidades cada vez maiores de serem promovidas, principalmente se tiverem disponibilidade para mudanças de residência e se puderem trabalhar muitas horas sem terem que se preocupar com a família esperando em casa. Há ainda aquelas que preferem coabitar em vez de se casar. O número de casais vivendo juntos sem ser casados mais do que quadruplicou nas últimas duas décadas. O estudo mostrou que há cada vez mais mulheres felizes por *não* se casarem – e a sociedade está aceitando isto cada vez melhor, para ambos os sexos¹⁰.

Mas muitas pessoas que estão de fora, inclusive membros da igreja (e provavelmente muitas mães) podem não entender que um indivíduo prefira não se casar. Às vezes, os observadores acham que a pessoa solteira tem algum problema (por exemplo, “ele deve ser gay” ou “acho que ela tem medo de deixar a mãe sozinha”). Em alguns casos, a pessoa solteira pode se sentir tão pressionada para se casar que acaba se envolvendo num relacionamento indesejado e inadequado. Mesmo sem essas pressões, os solteiros voluntários às vezes começam a achar que as opiniões que os outros têm a seu respeito podem ser verdadeiras. Essas pessoas começam a pensar: “Talvez eu seja *mesmo* medroso, gay, exigente demais ou desajustado”. Essas possibilidades devem ser examinadas sinceramente e avaliadas de forma realista, ou do contrário vão perturbar a tranquilidade da pessoa solteira durante anos.

3. Pessoas que tiveram casamentos fracassados. Quando um casamento é infeliz durante muito tempo, o seu fim pode trazer uma sensação de alívio, pelo menos temporário. A vida não é fácil para pessoas que ficam “solteiras de novo”, por causa de uma separação ou divórcio¹¹. Muitos se sentem sozinhos, lutam para se ajustar ao período de transição entre o casamento e a nova vida de solteiro, têm uma forte sensação de fracasso e culpa, e enfrentam dificuldades com sua autoimagem. Tudo isso pode ser acentuado pelas críticas dos outros ou pelo ostracismo social, inclusive por parte dos familiares e de membros da igreja intolerantes e rancorosos.

4. Pessoas que perderam o cônjuge. Esta situação pode causar uma dor, uma solidão e uma sensação de perda tão grandes que só os que já passaram por isso podem entender realmente. Quando ocorre um falecimento, os parentes e amigos se mobilizam para dar apoio e compaixão (algo que as pessoas divorciadas raramente recebem). Mas o luto continua por muito tempo depois que o funeral acaba e os amigos voltam à sua rotina diária. A tristeza e o vazio permanecem, assim como as dificuldades de reaprender a viver sozinho e a tomar decisões sem ter com quem dividir a responsabilidade. Isso pode ser particularmente difícil para as pessoas mais velhas¹².

5. Pessoas com outras razões para permanecer solteiras. Há situações que se sobrepõem às categorias acima e que reduzem a probabilidade de casamento. Entre elas estão:

- Doenças crônicas e deficiências, físicas ou mentais, que reduzem o potencial da pessoa para o casamento e podem impedir um relacionamento satisfatório com alguém do sexo oposto¹³.
- Ideias fantasiosas a respeito do sexo oposto.
- Imaturidade, que inclui a incapacidade de dar e a relutância em aceitar responsabilidades ou assumir compromissos.
- A crença de que é melhor morar junto do que casar (apesar de algumas decisões legais recentes terem demonstrado que o casamento sem papel passado é cheio de armadilhas e problemas em potencial)¹⁴.
- Homossexualismo, real ou imaginário, que às vezes faz com que as pessoas passem a vida inteira sozinhas, ou conduza a relacionamentos homossexuais sem vínculos de ordem legal ou econômica, com pouca aprovação social e com grande probabilidade de rompimento, o que pode causar sofrimento e solidão.

OS EFEITOS DA VIDA DE SOLTEIRO

É importante enfatizar que a vida de solteiro em si não representa um problema para todas as pessoas que não são casadas. Assim como alguns casados têm problemas no casamento e outros não, alguns solteiros enfrentam problemas relacionados com o fato de viverem sós, enquanto outros não são afetados por essas dificuldades.

De vez em quando, eu peço aos participantes de retiros para solteiros que façam uma lista de suas maiores fontes de estresse e frustração. Em geral, o conteúdo das listas não tem nada a ver com a vida de solteiro. Assim como os adultos casados, os solteiros também têm problemas como: estresse no trabalho, dificuldades financeiras, relacionamento com pessoas difíceis, organização do tempo, controle do peso, e encontrar seu caminho na vida. Algumas questões aparecem mais frequentemente entre os solteiros; questões que provavelmente serão trazidas nas sessões de aconselhamento.

1. *Problemas com solidão.* Os solteiros geralmente sentem muita solidão, principalmente os que vivem sozinhos e os que perderam ou foram rejeitados por seus cônjuges. “É difícil arranjar coisas para fazer quando se está sozinho” – escreveu um jovem num seminário para solteiros. “Minha maior fonte de estresse é a solidão e a sensação de que talvez eu nunca consiga ter um relacionamento íntimo com ninguém. Eu sinto falta de um companheirismo total com alguém” – comentou outro. “Dá uma sensação de solidão muito grande quando a gente chega num apartamento vazio e não tem ninguém com quem compartilhar as alegrias, tristezas e novidades do dia.” “As pressões que eu enfrento são maiores porque não tenho um ombro amigo onde chorar minhas mágoas, alguém que ria junto comigo ou só diga: ‘tá tudo bem. Eu entendo.’”

Certa vez, perguntaram a John R. W. Stott quais eram os problemas da vida de solteiro. Ele respondeu que o primeiro é “a tendência à solidão. Qualquer pessoa solteira sabe mais a respeito de solidão do que alguém que vive com mulher e filhos. No meu caso, isso me fez ver a necessidade de cultivar amizades e me esforçar para passar tempo na companhia de outras pessoas”.¹⁵

Em seguida, Stott identificou outra dificuldade: “O fato de ser solteiro impõe certas limitações ao ministério, em termos de aceitação. Há algumas pessoas que não confiam

no seu ministério porque acham que você não pode entender seus problemas porque não é casado”.³⁴ Isso nos leva à questão da autoestima.

2. Problemas de autoestima. Quando uma pessoa sente que as outras não confiam nela, acham que há algo errado com ela, não a aceitam como é, desprezam suas opiniões, não querem namorar ou casar com ela, não é de espantar que ela acabe chegando à seguinte conclusão: “Aparentemente, eu não sou muito atraente e não valho grande coisa”.

Muitos participantes de seminários para solteiros escreveram que têm tanto medo de serem rejeitados que não têm coragem de se aproximar de outras pessoas. “Quando as pessoas descobrem que não sou casado, elas devem ficar achando que tem algo errado comigo” – observou uma jovem. “Eu me sinto muito sem valor porque meu casamento acabou” – disse outra. “Será que tem alguma coisa errada comigo? Tenho receio de que os outros não me aceitem”. Poucos comentários foram mais tristes do que os da pessoa que escreveu: “Para mim, é duro perceber que qualquer um gostaria de falar sobre outro assunto, além de trabalho. Sempre que eu tentei me aproximar dos outros para fazer amigos, percebi o quanto estou ferida. Depois de um tempo, a dor é tão grande que a gente não tenta mais”.

Muitos anos atrás, havia uma música que dizia “Você não é ninguém até encontrar alguém que o ame”. O verso final, “Então trate de encontrar alguém para amar”, tornou-se uma filosofia que levou muitos solteiros a relacionamentos transitórios, geralmente de natureza sexual, que frequentemente acabavam aumentando o sentimento de rejeição e diminuindo a autoestima. Quando se tenta levantar a autoestima através de comportamentos socialmente desgastantes, de encontros sexuais ou de casamentos imprudentes, o resultado geralmente é fracasso, culpa, autopiedade, desânimo e uma autoestima ainda mais baixa.

3. Problemas de identidade e orientação na vida. Muitos solteiros poderiam se identificar com a pessoa que escreveu: “Sendo um adulto solteiro, não sei como me encaixar num mundo onde, se você não faz parte de um casal, fica difícil ser aceito socialmente, no emprego e até na igreja”. É comum os jovens se sentirem sem direção, inseguros em relação ao futuro, ou sem propósito na vida. Muitos se debatem com questões do tipo: “Quem eu sou?” ou “Para onde estou indo?”

Como a sociedade supõe que a maioria dos indivíduos vai se casar, é fácil para um solteiro concluir que a vida de uma pessoa sozinha talvez não tenha nenhum propósito. O desapontamento e a frustração podem ser maiores para um solteiro que está infeliz com a vida, confuso sobre o futuro e espera construir sua própria identidade em função de outra pessoa. Sempre que a felicidade de alguém, seu propósito na vida e sua autoestima dependem fundamentalmente de uma outra pessoa, existe a probabilidade de se formar um relacionamento de dependência doentia, que pode se tornar perigoso e destrutivo se a outra pessoa falha, morre ou vai embora. É claro que construir um relacionamento de interdependência e reciprocidade entre marido e mulher é extremamente saudável. Nossas identidades se formam de maneira mais completa a medida que descobrimos quais são os propósitos de Deus para a nossa vida, desenvolvemos nossas habilidades e dons, e construímos relacionamentos com diversas pessoas. A pessoa solteira que só tem olhos para os seus próprios problemas e que fica parada esperando por um casamento que, supostamente, vai lhe dar um objetivo na vida tem maior probabilidade de se sentir sem propósito e sem identidade.

“Meu maior estresse é que eu não sei para onde estou indo, apesar da minha idade”, escreveu uma mulher solteira, em seu quinquagésimo primeiro aniversário. “Eu quero

que Deus me dirija em todos os aspectos da minha vida, mas acabei de pedir demissão do emprego e vou começar vida nova". A falta de direção e os problemas de identidade preocupam pessoas de todas as idades, independentemente de seu estado civil.

4. *Problemas sexuais.* Quando Deus criou o homem e a mulher, ele nos fez com hormônios. Ele fez o sexo como uma parte da vida do homem e planejou que homem e mulher desfrutassem da companhia e do corpo um do outro, dentro do matrimônio. Mas o que um solteiro faz com os impulsos sexuais que Deus lhe deu? "Por que eu não posso ter sexo na hora que quiser?" - escreveu um dos participantes do seminário para solteiros. Outros disseram coisas semelhantes, como: "Estou tendo dificuldade para esperar", "tenho muitas frustrações sexuais, e nenhuma válvula de escape", "para mim é muito difícil me acostumar com o celibato, porque sempre quis me casar". Margaret Evening escreveu que "logo depois do problema da solidão interior vem a questão de como lidar com os dons e energias sexuais e de encontrar um meio de dar vazão a esses impulsos. Ninguém pode ter a pretensão de responder a todas as perguntas, porque não há ninguém que conheça todas as respostas!".¹⁷

Algumas pessoas se envolvem em relacionamentos promíscuos, para obter um instante de intimidade, se sentirem amadas, aumentar sua autoestima, sentirem sexualmente potentes e, às vezes, extravasar sua raiva e frustração. Outros, procuram relacionamentos homossexuais. Sem dúvida, muitos solteiros, inclusive os cristãos, fantasiam e se masturbam, pelo menos de vez em quando. Esses comportamentos costumam gerar culpa, o que complica e não resolve o problema sexual dos solteiros.

5. *Problemas emocionais.* Sempre que as pessoas têm problemas que não podem ser resolvidos satisfatoriamente, isso costuma gerar irritação. Às vezes, essa hostilidade é dirigida a Deus, ao "destino", ou a outras pessoas que podem ser espectadores inocentes. De acordo com a Bíblia, este tipo de amargura pode causar problemas e levar a pessoa a pecar.¹⁸ Contudo, muitos solteiros têm essa amargura persistente, que é uma resposta à pergunta: "Por que eu não sou casado?" Além da raiva, alguns solteiros também sentem culpa por seus pensamentos, atitudes, hostilidades e ações.

O medo também é um sentimento comum nos solteiros: medo de ficar sozinho, medo da rejeição, medo de que o fato de serem solteiros seja um sinal de que estão desagradando a Deus, medo de tomar decisões erradas por não terem ninguém com quem discutir seus planos. Os participantes dos seminários enumeraram alguns outros: medo de ganhar peso e, assim, ficar menos atraente para o sexo oposto, medo de nunca ter amigos íntimos, e até medo de "ficar tão acostumado com a vida de solteiro, que vou começar a gostar e me afastar dos outros".

É importante enfatizar novamente que essas emoções, embora sejam comuns, não se limitam aos solteiros e nem são características de todos, ou sequer da maioria, dos solteiros.

6. *Problemas variados.* Algumas pesquisas sugerem que os solteiros, principalmente os homens, podem ser mais infelizes, mais insatisfeitos com a vida que levam, mais propensos às doenças mentais e em geral mais desajustados que os casados. O envolvimento na igreja pode não eliminar essas diferenças.¹⁹

Algumas dessas diferenças podem ser devidas a fontes de estresse muito particulares que alguns solteiros têm que enfrentar. Não é fácil, por exemplo, ser mãe ou pai solteiro, sem ter um companheiro com quem dividir a responsabilidade da educação da criança²⁰. Alguns adultos solteiros têm que enfrentar a pressão de morar na casa dos pais e tentar conviver bem

com eles, apesar de eles insistirem em tratar os filhos como se ainda fossem crianças pequenas. Outros se sentem pressionados por pessoas casadas que vivem agindo como santo casamenteiro, ou que criticam e invejam o estilo de vida dos solteiros, ou que se sentem ameaçadas e não sabem como se comportar na presença de um adulto solteiro, principalmente quando este é do sexo oposto ou divorciado. Alguns solteiros lutam – geralmente sozinhos – com a dor de relacionamentos desfeitos, com os namoros platônicos, ou com o medo de acabar não se casando por causa de seu “perfeccionismo” ou de seus “padrões elevados”. Solteiros mais velhos têm dificuldade de manter uma vida social, já que os amigos vão morrendo e a saúde vai declinando. Além desses, há os problemas já mencionados, como o preconceito social que faz com que seja mais difícil para os solteiros conseguir moradia, cobertura de seguros, crédito e promoções no emprego.

O ACONSELHAMENTO DOS SOLTEIROS

“A situação dos solteiros já foi considerada incomum, azarada, anormal, e até indesejável”, escreveu a autora de um artigo entusiasmado. Segundo ela, hoje as coisas mudaram. Ser solteiro “não é mais um estigma social. De fato, os solteiros nunca foram tão bem aceitos pela sociedade. [...] A condição dos solteiros já conseguiu igualdade com a dos casados, o que torna o estado marital uma simples questão de preferência pessoal”²¹.

Para alguns felizardos, esta igualdade existe, mas eu desconfio de que em geral os solteiros enfrentam muitos dos problemas discutidos em outros capítulos deste livro: solidão, raiva, culpa, conflitos interpessoais, baixa autoestima, sexo fora do casamento e homossexualismo, para citar alguns.²² Além disso, o conselheiro precisa considerar o seguinte:

1. *Examine suas próprias atitudes em relação aos solteiros.* Recentemente, uma igreja grande e rica contratou um pastor para cuidar dos solteiros, e a reação dele foi a seguinte: “Eu precisava deste emprego, mas isto é só temporário porque o que eu quero mesmo é pastorear uma igreja”. Atitudes assim costumam ser percebidas num piscar de olhos, principalmente por pessoas solteiras, que estão acostumadas a receber tratamento de “segunda classe”. Nenhum conselheiro será eficiente se tiver uma atitude negativa em relação aos solteiros, se achar que eles são de alguma forma inferiores, ou se sentir inveja ou insegurança na presença de pessoas solteiras.

Como vimos, os solteiros geralmente se sentem deslocados dentro da igreja. Muitos se sentem como pessoas indesejáveis ou, na melhor das hipóteses, toleradas, objetos de um preconceito sutil e de pressões nem tão sutis assim. Lembre-se de que *não* é verdade que a maioria dos solteiros sejam pessoas excessivamente solitárias, que vivem procurando freneticamente um companheiro, são ruins de crédito, socialmente desajustadas, têm medo de intimidade, não querem responsabilidades, são espiritualmente imaturas, têm raiva reprimida, ou vivem sentindo pena de si mesmas. Cada solteiro, assim como cada pessoa casada, é um ser humano único, com pontos fortes e necessidades particulares. Alguns têm muitos problemas pelo fato de serem solteiros, mas a maioria não.

2. *Demonstre aceitação.* Os aconselhando solteiros precisam de aceitação e apoio, de um ouvido disposto a escutar suas histórias e, às vezes, de uma pessoa que possa entender seus sofrimentos, amarguras e lutas sem julgá-las. Quando um aconselhando solteiro recebe este tipo de aceitação, pode enfrentar melhor suas frustrações. Além disso, ele pode se mostrar

mais disposto a ponderar sobre o ensino bíblico que afirma que a vida de solteiro é uma vocação especial que Deus dá a certas pessoas. Ajude o aconselhando a ver que ser solteiro não significa, necessariamente, estar em segundo lugar ou estar fadado a uma vida infeliz e incompleta. Seja realista e reconheça que a pessoa solteira tem grande probabilidade de continuar se sentindo solitária e frustrada. Em contrapartida, lembre ao aconselhando que ele não tem que enfrentar alguns problemas e frustrações que a vida de casado acarreta. Enquanto estiver discutindo esses assuntos, dê bastante oportunidade ao aconselhando para que ele expresse seus sentimentos e ideias. Lembre-se: nós não resolvemos problemas *para* as pessoas; nós os resolvemos *com* elas.

3. *Incentive a elaboração de um projeto de vida realista.* Além de aprender a enfrentar os problemas honestamente, os solteiros podem aprender a fazer planos para o futuro. Não é errado ter esperança de se casar ou reconhecer que o casamento é uma possibilidade para o futuro, mas não é bom construir nossa vida em torno de eventos que são incertos. Ao invés disso, as pessoas, principalmente os cristãos, precisam aprender a se preparar para o futuro e viver inteiramente no presente. No caso dos solteiros, isso requer enfrentar o fato de que o casamento (ou o segundo casamento) pode acontecer ou não. É necessário, também, que a pessoa procure descobrir e desenvolver seus talentos e dons, que medite, em oração, a respeito da vontade de Deus para sua vida no momento presente, e que formule metas a curto e longo prazo, traçando um plano de ação que permita atingir estas metas. O conselheiro pode ajudar com essas deliberações, orientando as reflexões do aconselhando e lembrando-o de manter o pé no chão. Em alguns casos, os solteiros precisam de ajuda com questões palpáveis, como conseguir um emprego, equilibrar o orçamento ou cuidar da casa. Isso pode ser particularmente necessário para adultos jovens, pais solteiros e pessoas que perderam o companheiro recentemente. Em cada uma dessas situações, o objetivo deve ser primeiramente reconhecer e enfrentar os problemas e, depois, ajudar as pessoas a serem solteiros felizes.

Os conselheiros solteiros podem bem imaginar o impacto que seu próprio estado civil pode ter sobre a vida dos aconselhados que vivem nesta mesma situação. Nos últimos anos, diversas publicações têm ressaltado a importância dos mentores²³. Geralmente, esse conceito se refere ao papel desempenhado por um profissional mais velho e mais experiente na orientação de jovens que estão iniciando a carreira, mas os mentores também podem ajudar muito em contextos não ligados à vida profissional. Já mencionamos, por exemplo, o inglês John R. W. Stott, conhecido teólogo e estudioso da Bíblia, que discutiu de forma aberta tanto as dificuldades quanto os benefícios de servir à igreja como ministro solteiro. É interessante ressaltar quantos solteiros graduados nos seminários foram incentivados pelo exemplo de Stott e insistiram em procurar lugares para trabalhar na obra, apesar da tendência que muitas igrejas têm de não confiar e não contratar pastores solteiros. Sem dúvida, Stott tem sido um mentor para muitos jovens teólogos solteiros, embora jamais os tenha conhecido pessoalmente.²⁴

4. *Oriente os relacionamentos interpessoais.* Como a pessoa solteira não tem cônjuge, devemos ajudá-la a fazer amigos com quem possa abrir o coração. No papel, isto pode parecer fácil, mas na prática é muito difícil.

John Fisher sugeriu dois princípios para ajudar os solteiros a construir bons relacionamentos: aceitar as pessoas como são, sem tentar mudá-las, e assumir um compromisso com os outros para poder aprender com eles e compartilhar²⁵. Entretanto, quando um homem e uma mulher, ambos solteiros, se comunicam deste jeito, pode ocorrer o que

Fisher chamou de “estranhamento”. O estranhamento é uma tensão sutil que penetra no relacionamento e o inviabiliza porque as pessoas envolvidas começam a se perguntar: “Será que esta é a pessoa para mim?” “Será que o nosso relacionamento é daquele tipo especial?” “E se eu estragar tudo?” Quando as pessoas têm medo de discutir esses pensamentos abertamente, ou se recusam a fazê-lo, começa a haver certo desconforto, a conversa não flui mais como antigamente e uma delas (em geral o homem) se afasta. Para evitar isso, Fisher sugere que este medo seja reconhecido, que os dois amigos concordem claramente em não tocar em casamento, e que continuem com seu relacionamento não amoroso²⁶.

Os cristãos podem evitar que isso aconteça, entregando sempre seus relacionamentos nas mãos de Deus e estando dispostos a fazer a vontade dele, mesmo que isso signifique ir cada um para o seu lado. Os conselheiros podem ajudar as pessoas a lidarem não só com o “estranhamento” mas também com o desafio de se relacionar bem com várias pessoas, em diferentes situações.

Alguns aconselhados também podem precisar de ajuda para fazer novos amigos. Os bares de solteiros e os pontos de encontro não são o melhor lugar para isso. Porém, se examinarmos atentamente as igrejas, veremos que algumas congregações (principalmente as pequenas) não têm muitos adultos solteiros. Como vimos, muitos membros das igrejas (e até alguns pastores)²⁷ não querem ter solteiros na congregação, mas estas mesmas pessoas se ressentem quando algum solteiro sai de sua igreja e começa a frequentar um grupo para solteiros em outra congregação.

Parte desta resistência é quebrada quando alguns solteiros fincam raízes na comunidade. Para isso, é necessário se fixar na comunidade, se envolver nas atividades da igreja, demonstrar interesse sincero por pessoas de todas as idades (em vez de só ficar falando sobre os assuntos que lhe interessam e só se relacionar com outras pessoas solteiras), e lembrar que é melhor fazer muitas amizades, em vez de ter só um “melhor amigo”.

O conselheiro também pode ajudar as pessoas a reconhecer a diferença entre amizade e envolvimento amoroso. De acordo com um estudo²⁸, a amizade entre duas pessoas se caracteriza pelo prazer de estarem juntas, pela mútua aceitação, pelo respeito, pela vontade de se ajudarem mutuamente, pela compreensão recíproca, pelo compartilhar de experiências e sentimentos, pela espontaneidade, pela sensação de estar completamente à vontade na presença um do outro, e pela confiança (que é a principal característica da amizade). O envolvimento amoroso pode apresentar alguns desses aspectos, mas suas características principais são a fascinação mútua, um forte desejo de intimidade sexual e física e uma exclusividade tal que faz com que a relação amorosa se torne mais importante que todas as outras. É claro que é possível ter boas amizades sem que haja envolvimento amoroso. Presumivelmente, os melhores casamentos são aqueles que combinam esses dois tipos de relacionamento.

5. *Dê assistência aos solteiros com filhos.* De vez em quando, a tarefa de criar filhos deixa a maioria dos pais abatidos e frustrados, mas os solteiros têm que enfrentar essa frustração sozinhos. Existem evidências de que esse estresse é particularmente intenso entre as mães solteiras. Muitas delas ganham pouco, têm um baixo padrão de vida e muitas tarefas para fazer em pouco tempo. A exaustão diminui quando elas podem contar com a colaboração de ajudantes e amigos, mas as mães solteiras têm uma probabilidade quatro vezes maior que as casadas de desenvolver problemas ligados à saúde mental²⁹. Os

solteiros com filhos precisam compreender e expressar seus sentimentos sobre sua situação e muitas vezes necessitam de orientação prática para tomar decisões.

Às vezes precisamos lembrar aos pais solteiros que viver só com um dos pais também é difícil para as crianças. As estatísticas variam de um país para outro, mas nos Estados Unidos cerca de um quarto da população jovem abaixo dos dezoito anos mora só com um dos pais³⁰. Estas crianças precisam de compreensão, amor, contato com adultos de ambos os sexos e oportunidade de conviver com famílias em que os pais vivam sob o mesmo teto, para terem uma perspectiva mais ampla sobre a vida adulta em família. Além disso, a comunicação dentro do lar deve ser franca, aberta e amorosa. Sempre que possível, o pai ou mãe ausente deve ser descrito de maneira realista, sem ser diminuído ou colocado num pedestal.

Todas essas sugestões se aplicam igualmente a ambos os pais, tanto ao que tem a guarda da criança quanto ao que tem o direito de visitá-la. Ambos podem se divertir com os filhos, mas o pai que não mora com eles deve procurar evitar as viagens de sonho e o excesso de permissividade e indulgência. Ajude os pais visitantes a ver que esse tipo de comportamento representa uma fuga à realidade que gera mais tensões e muitas vezes é uma tentativa perniciosa de comprar a afeição dos filhos ou criar um contraste entre o pai e a mãe. Essas atitudes podem refletir frustrações e rancores dos pais, mas podem ser danosas aos filhos, que acabam se tornando peões involuntários numa guerra entre o pai e a mãe.

Harold Ivan Smith certa vez encontrou um pastor-conselheiro que disse que não queria pessoas divorciadas nem pais solteiros em sua igreja. “Eles que vão para a igreja de outro”, disse o pastor, e depois enumerou alguns dos problemas de se trabalhar com pais solteiros. É claro que os problemas existem³¹. Às vezes as igrejas e os conselheiros recebem solteiros neuróticos, que têm medo de se relacionar com as pessoas, que reclamam de tudo, ou que usam a igreja para tentar arranjar namorado, conseguir uma babá de graça, ou arrumar uma aventura sexual. Trabalhar com solteiros, principalmente com pais solteiros, é algo que pode tomar muito tempo, sem garantia de sucesso. É bom lembrar que esses problemas não se restringem ao aconselhamento de solteiros. Ajudar pessoas sempre envolve tempo e risco, mas pode trazer muitos frutos – para o aconselhando, para o conselheiro, para a igreja e para o reino de Deus.

Às vezes, é útil colocar o pai solteiro em contato com outros pais que possam lhe dar apoio e estímulo. Se você resolver fazer esses encaminhamentos informais, procure encontrar pessoas que não se sintam ameaçadas pelo contato muito próximo com pais solteiros. Em tudo isso, em todo o processo de aconselhamento dos solteiros, o objetivo é ajudá-los a confiar em Deus, satisfazer suas necessidades de maneira efetiva e aprender a criar seus filhos com amor, disciplina e compreensão.

6. *Ajude as pessoas a suportar a espera.* Esperar não é fácil, principalmente nos dias de hoje, em que as pessoas querem velocidade e eficiência e não têm paciência para enfrentar as dificuldades. Quando as coisas não acontecem logo, as pessoas geralmente acham mais fácil cair fora, tomar uma decisão e fazer o que lhes dá na cabeça. Mas o cristão escolheu, voluntariamente, se submeter ao senhorio de Cristo e ele, que não tem pressa e sempre quer o nosso bem, muitas vezes nos faz esperar. A espera nos ensina a ter paciência, nos permite lidar com pecados inconfessos ou problemas íntimos, e nos dá a chance de fazer alguma coisa para mudar nossas atitudes. Esperar não quer dizer ficar sentado sem fazer nada, mas sim agir com cautela e em concordância com a vontade de Deus, até onde nos for permitido conhecê-la, confiando que os planos que ele tem para nós se tornarão claros, no momento certo.

Como isso se aplica aos solteiros? Alguns ficam sentados esperando que Deus lhes arranje um companheiro, supondo que, se tiverem bastante fé e agradarem suficientemente a Deus, ele os recompensará com um cônjuge perfeito. Não é assim que Deus se comporta. Os aconselhando solteiros, assim como os casados, devem ser estimulados a confiar na bondade de Deus, esperar nele diariamente, e pedir ajuda a ele para que possam aceitar o que for melhor para sua vida.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS DA VIDA DE SOLTEIRO

“Se a felicidade é ser solteiro, por que essas pessoas parecem tão tristes?” Esta pergunta foi feita por um conselheiro que já deu palestras para milhares de solteiros.³² Muitos afirmam “feliz é ser solteiro”, mas na testa está escrito “sou miserável e infeliz”. Como podemos evitar toda essa infelicidade?

1. *Mudando as atitudes da igreja.* Há algo errado com uma igreja que considera os adultos solteiros como desajustados, que não tem lugar para eles no corpo, que não tem programas para atender suas necessidades e que não mostra compreensão e nem desejo de compreender suas dificuldades (principalmente quando a pessoa é divorciada).

Essas atitudes podem ser confrontadas do púlpito. Os casados podem ser incentivados a dar as boas vindas aos solteiros e a recebê-los em casa. Pode ser útil lembrar às pessoas de que Jesus e Paulo eram solteiros. Se vivessem hoje, talvez não fossem bem recebidos em algumas igrejas. Com certeza, eles seriam inaceitáveis para muitas comissões de indicação que têm um enorme preconceito contra pastores solteiros.

Como cristãos, nossa segurança está em Cristo, e não na congregação local, mas os crentes precisam uns dos outros. Muitos concordarão comigo quando digo que, principalmente para os solteiros, nossa “casa é a igreja, nossa família é o corpo de Cristo. Nenhuma definição de ‘família’ pode ser denominada cristã se não incluir os solteiros”.³³

A igreja pode organizar jantares de namorados, grupos de casais e programas voltados para a família, mas estes geralmente excluem, esquecem ou marginalizam os solteiros. Provavelmente, a maioria dos organizadores dessas atividades não têm a intenção de excluir os que não são casados; o que acontece na maioria das vezes é que as pessoas se esquecem de que existem solteiros na congregação.

Os conselheiros cristãos, pastores, líderes e membros da congregação devem ter sempre em mente que os solteiros também fazem parte do corpo de Cristo, e são tão importantes quanto os outros. Os adultos que não são casados devem gozar de total aceitação na comunhão da igreja.

2. *Procurando construir casamentos e famílias estáveis.* Muitos solteiros têm medo de se casar, e outros levam uma vida difícil como pais solteiros ou divorciados, porque os crentes geralmente veem o casamento de forma distorcida e em desacordo com a Bíblia. Ensinar o que é um casamento bem estruturado pode ser uma forma eficaz de evitar certos problemas que solteiros e casados enfrentam.

Existem algumas medidas que a igreja pode tomar para reduzir a incidência cada vez maior de divórcios entre os crentes, diminuir o número de casais insatisfeitos e casamentos de fachada, e ajudar os solteiros a terem uma perspectiva mais realista sobre as relações familiares. A igreja pode, por exemplo:³⁴

- Reafirmar seu compromisso com a família e com a instituição do casamento.
- Ministar ensino firme, claro e bíblico e pregar sobre o casamento, a família e a vida de solteiro.
- Incentivar os pais a serem mais presentes na criação dos filhos e os casais a se dedicarem com mais perseverança à edificação do lar.
- Desestimular pensamentos que criem ideais inatingíveis para o casamento e a família, ou que incentivem casamentos centrados nos filhos.
- Ensinar técnicas de comunicação e de resolução de conflitos.

3. *Estimulando os solteiros a tomarem decisões e serem dinâmicos.* Os problemas dos solteiros podem ser evitados quando os ajudamos a entregar a Deus suas necessidades presentes e futuras, a reconhecer honestamente e procurar resolver seus problemas pessoais, a se aproximarem dos outros com espírito de generosidade e amizade, a avaliarem periodicamente seus objetivos na vida, e a se empenharem em manter uma vida equilibrada, com tempo para Deus, para o trabalho, o lazer, o descanso, o contato com os amigos e o serviço ao próximo. Quando as pessoas são ativas e envolvidas em atividades significativas, sobra menos tempo para pensarem em seus problemas.

4. *Incentivando a criação de ministérios para solteiros.* Embora os adultos solteiros possam ser integrados nas atividades principais da igreja, pode haver também programas específicos para atender suas necessidades. Os grupos de solteiros de uma igreja (ou grupos que combinam solteiros de várias igrejas menores) são mais úteis quando procuram integrar os recém-chegados, evitam enfatizar a formação de casais e o namoro entre os membros, dão apoio e envolvem os filhos dos solteiros nos eventos sociais, são sensíveis às necessidades pessoais e espirituais dos membros do grupo e são liderados por pessoas maduras e sensíveis, de preferência também solteiras. Os programas devem procurar atender aos interesses e necessidades dos solteiros, porém reconhecendo as diferenças individuais (solteiros mais velhos, tais como as viúvas, por exemplo, não têm as mesmas necessidades que os estudantes solteiros). Além disso, devem se dedicar ao ensino, ao discipulado, às atividades sociais e ao serviço. Esse tipo de ministério pode evitar muitos dos problemas enfrentados pelos solteiros e proporcionar meios de lidar com os já existentes antes que se tornem piores.

CONCLUSÕES SOBRE OS SOLTEIROS

Ser solteiro não é doença nem praga para as muitas pessoas não casadas que levam uma vida gratificante e produtiva. Há milhões de adultos solteiros no mundo – pessoas que já foram casadas ou que nunca se casaram – e muitos permanecerão assim pelo resto da vida. Muitas de suas dificuldades e problemas são comuns aos casados, mas existem outros desafios que são exclusivos dos solteiros. É necessário que tanto os solteiros como os casados e os conselheiros compreendam esses problemas e os encarem de frente.

Nos últimos anos, muitas igrejas têm se tornado mais acolhedoras e interessadas em ministrar aos solteiros. Isto é um bom sinal, principalmente diante dos ensinamentos bíblicos, que exaltam a condição dos solteiros. Ser solteiro não é ser uma pessoa de segunda classe. Os solteiros têm potencial para levar uma vida plena, significativa e cristocêntrica. A igreja e os conselheiros podem transformar este potencial em realidade.

1. Bob Vetter e June Vetter, *Jesus Was a Single Adult* (Elgin, Ill.: David C. Cook, 1978).
2. "19 Million Americans: Their Joys and Frustrations", *U.S. News & World Report*, 21 February 1983, 53-56; veja também J. Simenauer e D. Carroll, *Singles: The New Americans* (New York: Simon & Schuster, 1982).
3. Gn 2.18.
4. Nancy Rule Goldberger, "Why It's So Hard to Make a Commitment", *Bottom Line Personal* 7 (15 Novembro 1986):9-10.
5. Mt 19.11-12.
6. 1Co 7.7.
7. 1Co 7.28, 32-35.
8. Landon Y. Jones. *Great Expectations: America and the Baby Boom Generation* (New York: Coward, McCann and Geoghegan, 1980), principalmente 175-82, "The Singles Society".
9. 1Co 7.9.
10. O estudo de Yale-Harvard sobre os padrões de casamento nos Estados Unidos foi resumido por um dos pesquisadores participantes: Neil G. Bennett, "The Real Reason Why Single Women Aren't Marrying", *Bottom Line Personal* 8 (15 Outubro 1987): 7-8.
11. Algumas destas questões são discutidas por Jim Smoke, *Suddenly Single* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1982).
12. J. F. Gubrium, "Being Single in Old Age", *International Journal of Aging and Human Development* 6 (1976): 29-41.
13. Joni Eareckson Tada é alguém que se casou, apesar da deficiência física; ela descreve seu casamento em *Choices ... Changes* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986).
14. Lynne Z. Gold-Bikin, "Living Together Is Getting Simpler ... and More Complicated", *Bottom Line Personal* 6 (30 Outubro 1985): 11-12.
15. Entrevista de John R. W. Stott para a revista da rede cristã HIS, *HIS* 36 (October 1975): 19.
16. Ibid.
17. Margaret Evening, *Who Walk Alone: A Consideration of the Single Life* (Downers Grove, Ill.: Intervarsity, 1974): 23-24.
18. Hb 12.15-16.
19. Norman L. Thiesen e Benedict B. Cooley, "The Psychological Adjustment of the Single Male Adult Compared with Married Males and Single and Married Females Aged 25-34", *Journal of Psychology and Theology* 7 (Fall 1979): 202-11.
20. Esta questão é discutida em detalhe num livro prático de Andre Bustanoby, *Being a Single Parent* (Grand Rapids, Mich.: Pyrance Books/Zondervan, 1985).
21. Nancy DeMoss, "Don't Single Yourself Out", *Worldwide Challenge* (November 1981): 30-32.
22. Os conselheiros devem consultar outros capítulos quando questões como estas surgirem durante o aconselhamento de solteiros.
23. Veja, por exemplo, M. Zey, *The Mentor Connection* (Homewood, Ill.: Dow-Jones Irwin, 1984); e Felice A. Kaufmann et al., "The Nature, Role, and Influence of Mentors in the Lives of Gifted Adults", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 576-78.
24. Não disponho de dados empíricos que apoiem estas conclusões, mas vinte anos ensinando num seminário me convenceram, tanto do preconceito que os seminaristas solteiros enfrentam dentro das igrejas, quanto do estímulo que muitos alunos receberam através do exemplo de John Stott.
25. John Fisher e Lia Fuller O'Neil, *A Single Person's Identity* (Palo Alto, Calif.: Discovery Publishing, 1973).
26. Andre Bustanoby discute estas questões em *(Can Men and Women Be) Just Friends?* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984).
27. A resistência de alguns pastores em relação aos solteiros, principalmente os divorciados, é discutida por Harold Ivan Smith, *Pastoral Care for Single Parents* (Kansas City: Beacon Hill, 1982).

28. Relatado por Keith E. Davis, "Near and Dear: Friendship and Love Compared", *Psychology Today* 19 (February 1985): 22-30.
29. A. D'Ercole, "Single Mothers: Stress, Coping, and Social Support", *Journal of Community Psychology* 16 (1988): 41-54.
30. Estes números estão baseados num relatório da Divisão do Censo dos EUA. E, 1986, 24 por cento das crianças americanas viviam apenas com um dos pais; veja "24 Percent of Young Live with 1 Parent", *Chicago Tribune*, 21 Janeiro 1988.
31. A lista a seguir foi adaptada de Smith, *Pastoral Care*, cap. 4, "Riscos".
32. Jim Smoke, *Suddenly Single*; veja cap. 7, "Se Ser Solteiro é que é bom, por que estas pessoas parecem tão tristes?"
33. Nancy Hardesty, "Being Single in Today's World". In: *It's O.K. to be Single*, ed. Gary R. Collins (Waco, Tex.: Word, 1976), 18.
34. A lista a seguir foi retirada, com ligeiras adaptações, de Smith, *Pastoral Care*, cap. 9, "Preventing the Problem".

A escolha do cônjuge

Murray é solteiro, branco, tem vinte e um anos e acaba de se formar em direito. Quando estava no início da faculdade, teve alguns encontros, mas costumava ficar muito tímido perto das garotas, se sentia meio sem jeito no namoro e estava mais preocupado em estudar do que em arranjar uma esposa.

Quando terminou o ensino médio, inscreveu-se num programa para trabalhar temporariamente como missionário e passou dois anos na África. O período no exterior foi muito estimulante; uma experiência ousada, envolvendo trabalho e serviço. A maioria de seus amigos eram como ele: solteiros, vinte e poucos anos, e não muito inclinados a pensar em casamento.

Ao voltar para casa, Murray se dedicou com entusiasmo à faculdade de direito. O dinheiro era curto e Murray não tinha muito tempo para namorar, de forma que, ao conhecer uma garota na igreja, eles se tornaram “só amigos”. Depois de vários meses, a amizade ficou mais séria e as conversas sobre casamento acabaram em noivado. Os dois decidiram se casar assim que Murray terminasse a faculdade.

Mas o casamento nunca aconteceu. A noiva de Murray desmanchou o noivado de repente quando começou a se encontrar com um antigo namorado que tinha voltado para casa depois de estudar em outra cidade por um tempo. Murray ficou profundamente desapontado e irritado, mas tirou as mulheres da cabeça, esqueceu a história de casar e se dedicou inteiramente aos estudos.

Hoje em dia, Murray é advogado, mas não se casou. Quase todos os seus amigos são casados e alguns ex-colegas do ginásio já têm até filhos adolescentes. Há pouco tempo, Murray começou a sair com uma jovem crente, de vinte e seis anos, alegre, atraente e inteligente. Faz pouco tempo, alguém disse que “ela daria uma excelente esposa para um cara de sorte”, mas Murray se sente inseguro e não tem certeza de que ele é o tal “cara de sorte”.

Ele fica se perguntando: “Será que este relacionamento vai acabar do mesmo jeito que aquele meu noivado? Será que é esta a mulher que Deus escolheu para mim? Como posso ter certeza de que isso não vai dar em divórcio? Não seria melhor esperar mais um pouco? Será que eu já esperei tanto que todas as garotas legais se casaram e estou ficando ansioso?”

O problema se complica mais ainda pelo fato de que a namorada de Murray é oriental. Embora seus pais sejam cristãos e fiquem felizes de saber que Murray é um membro ativo na igreja, eles se mostram relutantes em deixar que sua filha se case com um caucasiano. Nunca passou pela cabeça de Murray que ele poderia discutir o assunto com um conselheiro ou com um amigo e, por isso, ele fica lutando sozinho com dúvidas que podem ser reduzidas a um único problema: como escolher um cônjuge?

Muitos cristãos concordariam que a decisão mais importante na vida é se vamos aceitar ou rejeitar a Jesus Cristo como nosso Salvador e Senhor. A segunda decisão mais importante é a escolha de um companheiro para toda a vida.

Em algumas culturas, a decisão é fácil. Os casamentos são arranjados pelos pais dos noivos, que às vezes contratam os serviços de um agente matrimonial. Este casamenteiro profissional examina o histórico familiar e negocia as melhores condições em termos do dote ou do preço da noiva. O jovem casal não dá nenhuma opinião na questão e, às vezes, não se conhece até o dia do casamento.

Que diferença da nossa sociedade! Para muitas pessoas o casamento não é mais considerado sagrado, nem permanente. Viver junto sem papel passado, casar sem pensar muito no que está fazendo e acabar com o casamento por qualquer motivo são atitudes perfeitamente normais no cotidiano do mundo ocidental. Para muitas pessoas, a escolha cuidadosa de um cônjuge e o compromisso de viver com ele “na riqueza ou na pobreza”, foram substituídos por uma atitude egocêntrica que considera o casamento como um arranjo conveniente que sempre pode ser dissolvido, se o amor esfriar.

Os cristãos, porém, reconhecem o caráter permanente do matrimônio, senão na prática, pelo menos em teoria. Embora o divórcio seja comum, ele não é estimulado, e os solteiros levam muito a sério a questão da escolha do parceiro. Alguns grupos religiosos ensinam que Deus tem uma pessoa especial para cada um de nós e que é importante não perder a chance de conquistar o que Deus reservou para a nossa vida. Essa ideia gera grande ansiedade nos jovens, já que ninguém diz a eles como saber quem é a pessoa certa, e eles ficam com medo de pecar e perder a bênção de Deus, se fizerem uma escolha errada. O problema se complica quando os pais acham que determinada pessoa é a escolha de Deus para o filho, mas este sente que Deus o está guiando em outra direção.¹

No desejo de fazer uma boa escolha, muitos solteiros procuram a orientação dos amigos, de um casal mais velho, do pastor ou de um conselheiro profissional. Os livros sobre aconselhamento geralmente não tocam neste assunto, mas ajudar uma pessoa a escolher um parceiro para o resto da vida pode ser uma das tarefas mais agradáveis para um conselheiro.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A ESCOLHA DO CÔNJUGE

A Bíblia diz pouca coisa sobre a escolha do cônjuge. Jesus deu sua aprovação ao casamento, assim como Paulo, mas nenhum dos dois discutiu a questão de como deve ser feita

a seleção do parceiro. Este silêncio pode refletir o fato de que, nos tempos bíblicos, escolher um companheiro não era responsabilidade do casal. Veja, por exemplo, a escolha de uma esposa para Isaque. O pai de Isaque enviou um servo numa longa jornada para encontrar uma candidata adequada. O servo pediu a orientação de Deus para realizar sua tarefa, e Deus lhe deu um sinal dos céus. Quando Rebeca foi escolhida, seus pais foram consultados e perguntaram à moça se ela estava disposta a deixar sua família (talvez para sempre) e partir numa viagem para se casar com um homem que não conhecia. Ninguém falou em amor ou em namoro. Todos presumiram que o Senhor estava orientando a escolha, mas aspectos como personalidade, compatibilidade, atração sexual, amor ou as preferências do noivo e da noiva não faziam parte do processo decisório.² Com Jacó, a situação foi diferente. Ele estava longe dos pais quando se apaixonou, de modo que o próprio noivo foi falar diretamente com o pai de Raquel, embora não com a noiva.³

Isaque e Jacó casaram tarde, mas aparentemente muitas pessoas se casavam jovens, nos tempos bíblicos – às vezes com doze ou treze anos. Geralmente, os pais tomavam a decisão, como ainda hoje acontece em algumas partes do mundo, mas o jovem podia manifestar seus desejos e às vezes até se recusar a aceitar a escolha paterna. Depois de arranjado o casamento, em geral havia um período de compromisso ou noivado, que representava um compromisso firme, seguido de uma cerimônia de casamento.⁴ Parece que, às vezes, o noivo nem sequer via o rosto da noiva até que estivessem juntos na cama, depois do casamento. Só de pensar nisso, muitos solteiros de hoje sentem calafrios na espinha.

Será que, hoje em dia, existem diretrizes bíblicas para a escolha do cônjuge? Algumas pessoas afirmam que só existe uma: crentes só devem casar com crentes; o cristão não deve se casar com quem não é cristão. “Não vos ponhais em jugo desigual com os incrédulos” escreveu Paulo – “porquanto, que sociedade pode haver entre a justiça e a iniquidade?” O que o crente tem em comum com o incrédulo?⁵ Isto é um alerta: os cristãos e os incrédulos não podem ser nem sócios nos negócios, nem parceiros no casamento. Uma ideia semelhante é enfatizada em 1Coríntios⁶ e aplicada especificamente ao casamento, quando Paulo afirma que as mulheres solteiras são livres para casar com quem quiserem “mas deve ser um casamento cristão”.

E quanto à orientação de Deus? Assim como o servo de Abraão esperava contar com a orientação divina na escolha de uma esposa para Isaque, e a obteve, talvez a maioria dos cristãos concorde que ainda podemos contar com a ajuda de Deus na escolha do cônjuge. Escrevendo sobre o casamento, Paulo disse a seus leitores que eles deveriam “continuar vivendo de acordo com o dom que o Senhor lhe deu”⁸. Isso talvez se aplique mais ao estilo de vida em geral do que à escolha do cônjuge, mas há várias outras passagens bíblicas⁹ que ensinam que os crentes devem buscar orientação de Deus – muito embora ela possa não vir de uma forma dramática ou visivelmente miraculosa.

As opiniões dos cristãos variam no que se refere à questão de saber se a escolha de Deus é única ou se ele deixa mais de uma opção para a pessoa que está em busca de um cônjuge. Em seu livro controvertido e bastante discutido, *Decision Making and the Will of God*, Garry Friesen argumenta de modo convincente que não há apoio escriturístico para a ideia de que, em todo o universo, Deus tem apenas uma pessoa para cada um de nós, cuja identidade será revelada no devido tempo, e que a nossa vida será uma desgraça se nos casarmos com outra pessoa¹⁰. De acordo com os ensinamentos da Bíblia, escreve Friesen, tanto o casamento

quanto a vida de solteiro são aceitos por Deus e a escolha do cônjuge só tem uma restrição: que os cristãos devem se casar com cristãos. Afora isso, os cristãos são livres para escolher um cônjuge baseados em cuidadosa reflexão e nas opiniões de pessoas sensatas, inclusive um conselheiro cristão.

FATORES QUE DETERMINAM ERROS E ACERTOS NA ESCOLHA DO CÔNJUGE

A escolha do cônjuge tem sido definida como “uma das mais gratificantes” escolhas da vida, mas “é também uma das mais difíceis”¹¹. Muita gente faz escolhas erradas e, com isso, acaba estragando a vida. Por causa disso, há pessoas que têm medo ou não querem assumir os riscos envolvidos na escolha do cônjuge e na vida a dois.

Para ajudar as pessoas a fazerem escolhas sensatas e diminuir o risco de cometer um erro, os conselheiros podem refletir nas respostas a cinco importantes perguntas:

1. *Por que as pessoas escolhem um cônjuge?* Alguns poderiam responder que as pessoas se casam porque estão apaixonadas. O conceito de “amor” talvez seja um dos mais difíceis de definir. Apaixonar-se é sentir, em relação a outro ser humano, uma proximidade ou intimidade excitante e embriagadora. Porém, esta excitação emocional não dura para sempre. Para que o amor profundo permaneça e cresça é preciso que haja entrega, ou seja, um relacionamento altruísta semelhante àquele que a passagem de 1 Coríntios 13 descreve¹². Talvez, para a maioria das pessoas, o amor firme e profundo venha *depois* do casamento, e não antes. *Estar* amando, portanto, é experimentar um estado de excitação emocional; *crescer* em amor é se envolver deliberadamente em atos de entrega e generosidade.

A sensação de estar apaixonado não constitui um motivo suficiente para o casamento (assim como o fato de dizer “não nos amamos mais” não pode ser motivo para o divórcio). Os casamentos bíblicos, assim como os que ocorrem em muitos países, hoje em dia, eram baseados em outros fatores, e não nos sentimentos. E até mesmo na nossa sociedade, é provável que as pessoas se casem não por causa do amor, e sim por outros motivos. Esses motivos podem ser vários, mas geralmente se concentram em torno de necessidades. Uma das teorias sobre seleção de cônjuges, por exemplo, afirma que os opostos se atraem, e que os solteiros se sentem atraídos por parceiros em potencial que possam suprir suas necessidades, através da compensação de suas fraquezas. Portanto, uma pessoa dominadora seria atraída por alguém menos dominador, enquanto um introvertido poderia escolher uma pessoa extrovertida.

Mais aceitável parece ser a visão de que o casamento preenche necessidades mútuas de companheirismo, segurança, apoio, intimidade e realização sexual. Além disso, algumas pessoas se casam por causa de uma gravidez, por causa da pressão social, para fugir de um ambiente desagradável na casa paterna, porque têm medo de ficar sozinhas, para se “recuperarem” do rompimento de um compromisso anterior, ou porque se sentem na obrigação de socorrer um solteiro desafortunado. Cada uma dessas razões supre uma necessidade, embora nenhuma delas possa servir de base para um relacionamento maduro e estável.

Talvez você tenha percebido que algumas dessas razões são imaturas e egoístas, enquanto outras são mais racionais e podem ser resultado de deliberação e respeito mútuo. Diante disso, é sempre bom lembrar que, em última análise, as pessoas se casam porque Deus nos fez homem e mulher, instituiu o casamento para que houvesse companheirismo, apoio mútuo

e envolvimento sexual, e declarou em sua Palavra que o matrimônio é digno de honra¹³. Não devemos esquecer disso quando estivermos ajudando uma pessoa a escolher um cônjuge.

2. *Por que algumas pessoas não escolhem um cônjuge?* O mesmo Deus que criou o casamento, aparentemente não esperava que todos encontrassem um companheiro. Jesus nunca teve uma esposa. Paulo, que também não tinha esposa, escreveu que não estar casado deveria ser considerado um estado superior, já que a pessoa solteira está livre para “consagrar [-se], desimpedidamente, ao Senhor”¹⁴. Portanto, algumas pessoas permanecem solteiras porque acreditam que esta é a vontade e o chamado de Deus para sua vida.

Mas há outras razões, provavelmente mais comuns, para que algumas pessoas não se casem. Em primeiro lugar o fracasso em encontrar parceiros adequados. Como há mais mulheres do que homens, segue-se que, simplesmente, nem todas vão arranjar um marido. Além disso, a maioria das pessoas quer um companheiro que tenha interesses e nível de instrução semelhantes aos seus, mas nem todas as pessoas que desejam se casar conseguem encontrar pretendentes compatíveis. Considere, por exemplo, uma pessoa crente que queira se casar, mas more numa região onde há poucos crentes compatíveis. O desejo de casar pode ser grande, mas as possibilidades de escolha não são.

Em segundo lugar, algumas pessoas não aproveitam as oportunidades que se apresentam. Ocupadas demais com o estudo, a carreira, as viagens ou outras atividades, essas pessoas decidem adiar seus planos de casamento e, no fim, os pretendentes desaparecem. Outras, com um nível de exigência muito alto, ficam esperando que alguém melhor apareça e acabam descobrindo que perderam excelentes oportunidades de casamento.

Sempre há uma esperança, escreveu uma mulher num artigo divertido. O segredo para se encontrar um marido, segundo ela, é “abandonar a ideia de encontrar o Sr. Certo, que vai resolver todos os seus problemas”. Uma mulher de quarenta e dois anos, por exemplo, “depois de passar muitos anos esperando o homem certo aparecer, finalmente acabou casando com um cara tímido, doce e amoroso que a fez muito feliz, mas não se parecia nada com seu tipo dinâmico, intelectual e encantador”. A mulher fez uma lista das características que desejava num marido e depois dividiu a lista em quatro categorias (em ordem decrescente de importância): O que eu não abro mão, necessidades absolutas, características extremamente importantes, e coisas que seria muito bom se ele tivesse. Em seguida, ela “eliminou as três últimas categorias e cortou a primeira ao meio”¹⁵. Mas nem todo mundo está assim tão ansioso para encontrar um companheiro!

Mesmo fazendo listas de características desejáveis, existe um terceiro grupo de pessoas que permanecem solteiras porque não são atraentes para o sexo oposto. Isso pode ocorrer por causa de problemas mentais ou defeitos físicos, mas em geral são as características psicológicas que afastam as pessoas. Pessoas que são excessivamente tímidas, que têm medo do sexo oposto, que são agressivas ou espalhafatosas demais, que são insensíveis, que se vestem ou se comportam de maneira socialmente imprópria, ou que são egocêntricas geralmente não têm muito sucesso no namoro. A pessoa que demonstra estar preocupada demais em se casar também pode acabar assustando e afastando os possíveis pretendentes.

A quarta razão é o fato de que algumas pessoas não conseguem obter independência emocional. A dependência exagerada em relação a um dos pais ou o sentimento de culpa por deixar o pai ou a mãe pode fazer com que algumas pessoas permaneçam solteiras. Além disso, existem pessoas responsáveis que fazem uma opção deliberada e madura de perma-

necerem solteiras para poderem cuidar de um familiar. No entanto, isso às vezes pode ser uma desculpa para evitar os riscos inerentes ao casamento e à intimidade com outra pessoa.

Em quinto lugar, algumas pessoas preferem desfrutar de intimidade fora do casamento tradicional. O casamento consensual, a vida em ambientes como repúblicas, o casamento experimental ou grupal, e o relacionamento homossexual são formas alternativas de casamento em que as pessoas coabitam, secreta ou abertamente, e que levam alguns indivíduos a permanecer solteiros¹⁶.

Finalmente, algumas pessoas simplesmente não querem se casar. Este grupo inclui os homossexuais, os que trazem marcas de relacionamentos anteriores e as pessoas que têm medo do sexo oposto, das relações sexuais, da intimidade ou de perder sua independência. Mas há outras pessoas, maduras e bem ajustadas, que preferem permanecer solteiras, apesar das pressões sociais para que se casem.

3. Onde as pessoas encontram companheiros? Muitas décadas de pesquisa confirmaram que a maioria das pessoas seleciona parceiros semelhantes a elas, em termos de classe social, nível econômico e intelectual, ocupação, faixa etária, raça, formação religiosa e domicílio¹⁷. É claro que as pessoas muitas vezes passam por cima de uma ou duas dessas barreiras, e muitos conseguem ter casamentos bem sucedidos, apesar das diferenças de formação. Mas isso pode gerar pressões que tornam o ajustamento conjugal mais difícil. Nos últimos anos, por exemplo, tem crescido o número de mulheres que se casam com homens mais novos. Muitas vezes, esses relacionamentos são bons, exceto quanto a questão dos filhos. As mulheres mais velhas geralmente estão muito envolvidas com a carreira profissional e, por isso, são menos dispostas a ter filhos; mas os maridos querem uma família, e isto pode gerar tensões¹⁸.

Portanto, a maioria das pessoas que procura um cônjuge tenta encontrar alguém que venha de um contexto semelhante ao seu e que tenha o mesmo nível religioso e sócio-educacional. Dentro deste grupo amplo, o que restringe a escolha geralmente são os padrões da pessoa, a aprovação ou desaprovação dos pais, e a imagem mental que a pessoa solteira faz do companheiro ideal. Como poucas pessoas conseguem atingir esses níveis de exigência, geralmente ocorre um relaxamento dos padrões, uma disposição de aceitar características menos desejáveis ou a decisão de permanecer solteiro até aparecer a pessoa certa.

Todos estes fatores: formação, idade, nível intelectual e sócio-econômico, expectativas pessoais e parentais, estão na mente dos solteiros que querem se casar. Com essa limitação imposta a toda a população de solteiros do sexo oposto, a pessoa fica alerta aos indivíduos que vê, a quem é apresentada ou com quem faz amizade, na escola, no trabalho, na igreja, nas reuniões sociais ou eventos esportivos, nas conferências ou na vizinhança. Todo mundo sabe que uma pessoa pode se sentir atraída por outra e não ser correspondida. Às vezes, um casal faz amizade ou se conhece no trabalho, sem nem pensar em casamento, mas, com o tempo, começam a se interessar um pelo outro. Também existem relacionamentos que começam por simples atração sexual, mas para que haja um casamento bem sucedido o casal precisa ter pelo menos alguns pontos de vista semelhantes e a capacidade de suprir as necessidades um do outro. Para os cristãos existe ainda o requisito absolutamente essencial de que ambos sejam crentes.

4. Por que algumas pessoas fazem escolhas erradas? Embora a escolha do cônjuge seja uma das mais importantes decisões da vida, raramente ela é feita de forma lógica e analítica. Influências sutis, as pressões dos pais e da sociedade e desejos inconscientes muitas vezes empurram as pessoas

para relacionamentos que podem ser desastrosos. Além disso, algumas pessoas podem ter expectativas erradas sobre o modo como o casamento deve suprir suas necessidades.

Há muitos anos, uma pesquisa tentou descobrir o que as pessoas solteiras esperavam do casamento. Se a pesquisa fosse repetida hoje, a lista poderia ser diferente, mas talvez muitas pessoas ainda estejam procurando por: “alguém que me ame, em quem eu confie, a quem eu possa demonstrar afeição, que respeite meus ideais, que aprecie o que eu quero conquistar na vida, que compreenda quando eu estiver mal-humorado, que me ajude a tomar decisões, que incentive minhas ambições, que eu admire, que me dê apoio nos momentos difíceis, que goste de mim do jeito que eu sou, que admire minhas habilidades, que me faça me sentir importante, que acabe com a minha solidão”¹⁹. Embora todas essas necessidades sejam realistas e a maioria delas se encontre em casamentos amadurecidos, esses anseios só são satisfeitos quando os dois cônjuges se doam mutuamente. Pessoas que só querem receber, mas não estão dispostas a dar, estão no caminho do desapontamento. Quando os solteiros escolhem um companheiro baseando-se apenas no que podem receber no casamento, eles estão preparando o terreno para futuros conflitos conjugais.

Esse desejo assimétrico de receber sem dar, é a marca da imaturidade e, às vezes, da neurose. Outros pontos que refletem imaturidade e levam a decisões erradas são o desejo de provar que já é adulto, de escapar de uma situação doméstica complicada, de se rebelar contra os pais ou punir um companheiro anterior, de fugir do estigma de ser solteiro, de encontrar um substituto para um relacionamento anterior (efeito rebote), o desejo de conseguir um parceiro sexual, de melhorar o status sócio-econômico ou de melhorar a autoestima e reafirmar a identidade sexual. Outras “circunstâncias que inspiram cuidados”²⁰ e sinalizam possíveis dificuldades são grandes diferenças de idade, doença mental recente em um ou em ambos os indivíduos envolvidos na relação, falta de condições financeiras, sério envolvimento com drogas, gravidez da noiva, tradições religiosas conflitantes, grandes diferenças culturais ou raciais, e pessoas que nunca namoraram antes. Bons casamentos podem ocorrer, apesar desses obstáculos, mas quando muitos deles estão presentes, ou quando a escolha do cônjuge parece estar baseada em razões doentias, existe grande probabilidade de que as pessoas venham a se arrepender mais tarde.

5. Por que algumas pessoas escolhem bem? Apesar de todas as possibilidades de fracasso, algumas pessoas escolhem bem o cônjuge. Quais são as razões para isso?

(a) Convicções cristãs. Nas culturas ocidentais, a maioria das pessoas namora seus futuros cônjuges. Como nunca se sabe se um namoro vai acabar em casamento ou não, os cristãos solteiros só devem namorar outros cristãos. Os crentes que fazem escolhas acertadas geralmente oram a respeito da seleção do cônjuge, primeiro sozinhos e depois como casal.

(b) Formações semelhantes e necessidades complementares. Os cristãos, assim como os incrédulos, são diferentes uns dos outros e têm níveis de maturidade emocional diversos. O simples fato dos dois cônjuges serem crentes não garante, automaticamente, o sucesso e a estabilidade do casamento. Como já dissemos, o ajuste do casal é melhor quando o homem e a mulher são semelhantes no que diz respeito a variáveis como idade, interesses, valores, nível sócio-econômico e educação. Além disso, é bom quando os dois suprem as necessidades um do outro.

Contudo, procure distinguir as necessidades complementares das necessidades conflitantes. As necessidades complementares se ajustam tão bem umas às outras que o relacionamento é

sereno e quase não é necessário fazer concessões. Já as necessidades conflitantes vivem entrando em choque e requerem constante negociação. Se os dois gostam de contatos sociais, mas um é mais extrovertido, enquanto o outro é um pouco tímido, suas necessidades nesta área podem ser complementares. Por outro lado, se um deles adora festas, mas o outro gosta de ficar em casa, essas necessidades conflitantes fazem com que as brigas sejam quase inevitáveis.

(c) Ressonância emocional. No tempo de solteiros, muitos de nós nos perguntávamos: “Como é que eu vou saber quem é a ‘pessoa certa’? Ouvir alguém responder: “Não se preocupe que você vai saber!” é comum, mas não ajuda muito. As pessoas sentem que alguns relacionamentos são corretos e harmoniosos, enquanto em outros a “centelha” não existe. Escolher um cônjuge com base apenas neste tipo de sensação certamente não é nada sensato. Mas ignorar nossos sentimentos e desprezar o fato de que não existe atração também seria um erro.

(d) Características de nubildade. Em sua criativa teoria sobre “personalidades dos casamentos”²¹, o conselheiro cristão David Field identificou sete características dos casamentos felizes: separação de um tempo para a convivência do casal, interesses espirituais comuns, capacidade de negociação, maturidade, brincadeiras e humor, intimidade (incluindo expressões de aprovação e compartilhamento de pensamentos e sentimentos íntimos), e disposição de assumir compromissos. Quando estas características estão presentes antes do casamento, aumenta a probabilidade de fazer uma boa escolha do cônjuge e consequentemente de obter maior satisfação e estabilidade conjugal.

Outros traços que podem contribuir para uma boa escolha do parceiro são²²:

- Adaptabilidade e flexibilidade (a capacidade e disposição que as pessoas têm de se ajustarem às mudanças, aceitar as características diferentes do companheiro e adaptar-se, quando necessário).
- Empatia (sensibilidade para entender o sofrimento e as necessidades dos outros e disposição para tentar ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa).
- Capacidade de enfrentar os problemas (reconhecimento das emoções envolvidas e disposição para identificar as questões fundamentais e tentar encontrar soluções).
- Capacidade de dar e receber amor (elementos essenciais).
- Estabilidade emocional (aceitar as próprias emoções, controlá-las e expressá-las, sem humilhar a outra pessoa).
- Capacidade de comunicação (conversar sempre com o outro, sobre os mais variados assuntos, fazer com que o outro perceba que é ouvido com atenção e sensibilidade, manter os canais de comunicação abertos, expressar-se de maneira pessoal, clara e utilizando elementos verbais e não verbais).
- Compromisso (disposição de se entregar a uma vida de aventuras, que inclui riscos, alegrias e tristezas, comprometendo-se a trabalhar lado a lado com o outro, mesmo quando as dificuldades, obstáculos e desafios perturbarem o relacionamento).

Os conselheiros e seus aconselhados solteiros podem ficar desanimados diante dessas listas. Quase ninguém consegue estar à altura de todas essas expectativas. No entanto, as listas mostram que a sensação de estar apaixonado, ou a ânsia de se casar, não podem ser os únicos motivos para se escolher um cônjuge, se quisermos fazer uma

escolha sensata. A perspectiva e orientação de um amigo ou conselheiro que esteja de fora da situação podem ser muito importantes para quem quer um casamento feliz e estável.

OS EFEITOS DE ESCOLHER BEM OU MAL

Boas escolhas nem sempre se traduzem em bons casamentos, mas a seleção criteriosa de um companheiro proporciona uma base sólida para a construção do relacionamento entre marido e mulher. O casamento envolve esforço, risco e, às vezes, decepções. Passar por isso não é fácil, mas sempre é melhor e mais motivador enfrentar os problemas ao lado de um companheiro com quem temos afinidade do que com alguém que, aparentemente, foi uma escolha errada.

Entretanto, muitas pessoas fazem escolhas que, em retrospecto, parecem ter sido equivocadas, mas o casal decide fazer do seu relacionamento o melhor possível, considerando-se as circunstâncias. Essas pessoas descobrem que as demonstrações de carinho geralmente criam sentimentos de carinho. Com o tempo, o casamento pode vir a ser relativamente bom.

Por outro lado, há pessoas que nunca se recuperam da má escolha que fizeram. O casamento é marcado por infelicidade e brigas, e, mesmo que não haja separação legal ou divórcio, o relacionamento fica emocionalmente arruinado.

O ACONSELHAMENTO E A ESCOLHA DO CÔNJUGE

Apesar de sua importância, raramente a escolha do cônjuge é feita de maneira cuidadosa, objetiva e racional. Quando as pessoas se apaixonam, elas costumam fazer vista grossa para as falhas um do outro, ignorar os sinais de perigo e desprezar o conselho de pessoas mais objetivas. Salvo poucas exceções, as pessoas só procuram aconselhamento depois que já têm alguém em vista, e a maioria não procura nunca. O conselheiro geralmente presta auxílio através de conversas informais com os jovens antes que eles se apaixonem, ou através de devocionais e outras palestras com grupos de solteiros, em conversas paralelas com aconselhando que procuram ajuda para resolver outros problemas ou no aconselhamento formal de solteiros e descasados que o procuram para saber sua opinião sobre algum companheiro em potencial. Este tipo de aconselhamento tem vários objetivos, que se aplicam igualmente a solteiros, descasados e viúvos, independentemente da idade.

1. *Fazer uma avaliação espiritual.* Como a Bíblia diz muito claramente que os cristãos só devem se casar com cristãos, isso deve ser bem enfatizado. Mesmo sabendo disso, as pessoas geralmente arranjam desculpas para justificar seu namoro com não cristãos. Elas dizem: “Não é nada sério” ou “se nós namorarmos, ele pode acabar se convertendo”. Geralmente, as pessoas fazem essas afirmações com sinceridade, mas elas significam que o indivíduo está se desviando do ensinamento bíblico sobre o jugo desigual. Embora às vezes os cristãos levem seus namorados e namoradas a Cristo, o contrário também acontece, e talvez seja até mais comum: os incrédulos fazem os cristãos tropeçarem e perderem a vitalidade espiritual. Em algum momento, durante o aconselhamento, isto precisa ser dito. Namorar incrédulos é arriscado e em geral deve ser evitado.

Quando o aconselhando tiver alguém com quem está pensando em se casar, peça-lhe que responda às perguntas abaixo e sugira que as respostas sejam discutidas com o conselheiro:

- A pessoa com quem estou pensando em me casar é crente?
- Sua vida mostra evidências do fruto do Espírito (Gl 5.22-23)?
- Nós já conversamos sobre nossa vida espiritual, nossas dificuldades e objetivos?
- Nós já oramos juntos? Se não oramos, por quê?
- Nós temos as mesmas opiniões sobre a igreja, os padrões básicos de conduta, o certo e o errado, e sobre como deve ser um lar cristão?

2. Restabelecer a confiança. Às vezes as pessoas procuram o conselheiro porque têm medo de nunca se casarem. Elas ficam imaginando se há algo errado, ou se Deus as deixou de lado, não permitindo que se casem.

Ajude essas pessoas a reconhecer e expressar seus sentimentos – inclusive a raiva e a frustração – e restabeleça sua confiança de que Deus sempre se importa conosco e quer o melhor para nós. Discuta abertamente as dificuldades e frustrações da vida de solteiro, mas mostre também que esta condição pode ser uma vocação especial. O aconselhando está disposto a permanecer solteiro? Se não está, pergunte por quê?

Através da observação e do questionamento, procure determinar: (a) se a pessoa apresenta características de personalidade que podem estar repelindo o sexo oposto (tais como impetuosidade excessiva, timidez ou insensibilidade); e (b) se o aconselhando está tão obcecado pelo casamento que não parece se importar com mais nada. Muitas pessoas vivem no futuro. Elas acham que a vida será melhor quando ganharem mais, se formarem, arrumarem um emprego melhor ou se casarem. Enquanto esperam, levam uma vida sem sentido, improdutiva e estagnada. Essas pessoas devem ser estimuladas a viver inteiramente no presente. Se arranjam um companheiro, ótimo. Mas, se não arranjam, a vida ainda pode ser compensadora e gratificante.

3. Orientar a escolha do parceiro. Algumas pessoas precisam de orientação prática para encontrar um cônjuge adequado. Isso envolve dois fatores: saber onde encontrar outros solteiros e aprender a se relacionar.

Embora seja óbvio, muitas vezes as pessoas se esquecem de que não se arranja um cônjuge ficando sentado na frente da televisão e esperando que o presente de Deus venha bater na nossa porta. Para encontrar pessoas, inclusive aquela que pode ser seu futuro cônjuge, é necessário ir até onde elas se reúnem. Para alguns, isto significa frequentar bares de solteiros, mas para a maioria, inclusive os crentes, este não é um lugar adequado para se procurar um companheiro. Os melhores locais são: a igreja, os cursos, as viagens, os eventos esportivos, os grupos de cristãos solteiros e as conferências cristãs. Contudo, se a pessoa frequenta estes lugares só para encontrar um companheiro, em pouco tempo todo mundo vai perceber, e nada afasta mais as pessoas do que um solteiro que está doido para casar. O melhor a fazer é se envolver em grupos interessantes, sabendo que, ao fazer isso, podemos encontrar nosso futuro cônjuge ou não.

Às vezes, precisamos lembrar aos aconselhados que eles devem cuidar da aparência, aprender a fazer perguntas sobre os outros e tentar ser bons ouvintes, demonstrando interesse pelas pessoas. É importante ser autêntico, ao invés de ficar fingindo ser alguém que não é. O conselheiro pode apontar falhas nessas áreas e, se necessário, encenar pequenas dramatizações para que o aconselhando possa praticar técnicas de relacionamento com outras pessoas.

4. Avaliar Motivações, Ideais e Maturidade. Por que o aconselhando quer um cônjuge (ou por que ele não quer se casar)? As respostas dos aconselhados a estas perguntas às vezes

não são o que o conselheiro espera. Por isso, é sempre bom perguntar: “Por que você quer se casar?”. Procure determinar, talvez através de perguntas exploratórias, se a pessoa quer se casar por motivos errados, como pressões sociais e familiares, desejo de fugir de uma situação doméstica desagradável, desejo de provar que já é adulto, ou a sensação de que é agora ou nunca. Se a pessoa prefere continuar solteira, pergunte a si mesmo se há razões doentias por trás dessa decisão. Verifique se a pessoa tem medo do casamento, de sexo ou do sexo oposto. A pessoa é homossexual? Ela está se rebelando contra alguma coisa, inclusive formas tradicionais de casamento? Peça ao aconselhando que fale sobre o assunto. Fale sobre as implicações de cada uma dessas atitudes e sobre as possíveis razões de sua existência. Se houver desejo de mudar, discuta como isso pode ser feito. Procure focalizar a atenção em questões específicas e converse sobre o que o aconselhando pode fazer de concreto para mudar a situação.

Em algum momento, é bom pedir ao aconselhando para descrever seu cônjuge ideal. Em seguida, converse sobre a expectativa apresentada. Ela é realista? Será que ela está fazendo com que o aconselhando despreze ou rejeite pessoas que poderiam ser bons cônjuges, mas que não se encaixam em seu ideal? Será que é possível alterar parcialmente este ideal, sem abrir mão dos padrões morais?

À medida que essas questões forem discutidas, procure determinar o nível de maturidade do aconselhando. Solteiros imaturos se transformam em cônjuges imaturos e isso pode causar problemas no namoro e no casamento. O cristão espiritualmente maduro demonstra o desejo de ser como Cristo e dá evidências do fruto do Espírito em sua vida²³. À medida que a pessoa amadurece, também se verificam outras características, tais como:

- A tendência de se comportar de modo condizente com a idade, e não como uma pessoa mais velha ou mais nova.
- A capacidade de assumir responsabilidades.
- A capacidade de olhar para si mesmo e para os seus problemas de maneira objetiva.
- A capacidade de reconhecer e controlar suas emoções.
- A compreensão dos sentimentos dos outros e uma habilidade de reagir a essas emoções com sensibilidade.
- Uma independência cada vez maior em relação ao controle da família e aos amigos.
- A disposição de adiar satisfações imediatas para conseguir recompensas maiores no futuro.
- Uma atitude responsável em relação ao sexo.
- A capacidade de rir e ver o lado engraçado da vida, sem humilhar os outros e sem apelar para o cinismo.
- Uma autoimagem realista e essencialmente positiva.
- A capacidade de fazer escolhas e assumir as consequências de suas decisões²⁴.

Você pode querer discutir alguns desses assuntos no aconselhamento. No que a pessoa está tendo sucesso e no que está falhando? Como esses traços e atitudes podem ser desenvolvidos? Quanto maior for o número dessas características presentes na personalidade do aconselhando, mais chances ele terá de escolher bem o cônjuge e ter um casamento estável.

5. *Ensinar sobre a escolha de um cônjuge.* Em muitos aspectos, o aconselhamento é uma forma de instrução especializada. Na questão da escolha do cônjuge isto se torna ainda mais evidente do que em qualquer outra situação. Um pouco antes, discutimos as razões pelas quais as pessoas escolhem bem ou mal. O conteúdo daquela seção pode ser ensinado ao aconselhando, mas é melhor fazer isso devagar e em diferentes momentos, ao longo do aconselhamento. Desta forma, o aconselhando não ficará sobrecarregado de informações que podem não ser fáceis de digerir.

6. *Incentive a paciência.* Durante todo o processo, incentive o aconselhando a ter paciência, a orar regularmente a respeito de um cônjuge, a confiar na direção e no tempo de Deus, e a não deixar passar oportunidades de conhecer possíveis futuros cônjuges. Ore por seus aconselhados, e com eles, pedindo paciência, pureza e proteção, tanto para eles próprios, quanto para seus prováveis companheiros. Peça, também, que o Senhor os ajude a aceitar com alegria a vida de solteiro, se for esta a vontade de Deus.

COMO EVITAR UMA ESCOLHA RUIM

Na escolha do cônjuge, a melhor maneira de se proteger do erro é estar prevenido. As informações contidas nas primeiras partes deste capítulo devem ser apresentadas aos solteiros, em particular ou em grupos de solteiros, aulas da escola dominical, grupos de jovens, grupos especiais ou conferências de fim de semana. Quando apresentar este material, ou semelhante, certifique-se de dar oportunidade para que as pessoas discutam o assunto, façam perguntas e descubram como aplicar, na prática, estes ensinamentos.

Quanto mais cedo estas informações forem apresentadas e discutidas, melhor. Como já observamos, os fatos sobre a seleção de parceiros tendem a perder o sentido e a influência depois que a pessoa já se apaixonou. Se eles puderem ser apresentados *antes* que os vínculos emocionais se formem, a probabilidade de evitar um erro é maior. Portanto, as pessoas solteiras devem aprender a avaliar seus relacionamentos intelectualmente, antes de estarem numa situação de envolvimento romântico e emocional (isso pode mantê-las longe de relacionamentos potencialmente perigosos). Quando tudo isso é compreendido e posto em prática, um grande progresso foi feito no sentido de evitar uma escolha ruim.

Com alguns aconselhados, a prevenção começa muito antes do surgimento de um possível pretendente. Pessoas imaturas ou egocêntricas, por exemplo, têm muito a ganhar com um aconselhamento individual ou em grupo que os ajude a enfrentar melhor a vida. Isto pode eliminar algumas das atitudes e comportamentos inadequados que podem levar a uma escolha errada do futuro cônjuge.

CONCLUSÕES SOBRE A ESCOLHA DO CÔNJUGE

O famoso psicanalista Erich Fromm descreveu certa vez a escolha do cônjuge como um comércio:

Toda a nossa cultura está baseada no desejo desenfreado de comprar, na ideia de uma troca que beneficie ambas as partes. A felicidade do homem moderno consiste na emoção de olhar as vitrines e comprar tudo o que puder, à vista ou a prazo. Ele (ou ela) vê as pessoas da mesma maneira. O prêmio que o homem procura é uma

garota atraente – e, a mulher, um rapaz atraente. “Atraente” geralmente significa um belo pacote de qualidades populares e muito procuradas no mercado das personalidades. O que, especificamente, torna uma pessoa atraente depende da moda, tanto no aspecto físico, quanto no intelectual. Nos anos vinte, uma garota que bebesse e fumasse, forte e sensual, era considerada atraente; hoje em dia, a moda exige alguém mais dócil e tímida. No final do século XIX e início deste, o homem tinha que ser agressivo e ambicioso (hoje, ele tem que ser sociável e tolerante para ser um “pacote” atraente. De qualquer forma, a sensação de estar apaixonado geralmente se desenvolve com base apenas em tais bens humanos de consumo, que estejam dentro das possibilidades de troca de determinada pessoa. Então, eu saio para fazer compras, e o objeto deve ser desejável, do ponto de vista de seu valor social e, ao mesmo tempo, deve me querer, considerando-se meus bens e potencialidades, visíveis e ocultos. Assim, duas pessoas se apaixonam quando sentem que encontraram os melhores objetos disponíveis no mercado, levando-se em conta as limitações de seu poder de troca.²⁵

Esta é uma análise humanista e insensível, mas tem um fundo de verdade. O aspecto da negociação envolvida no casamento pode ser mais explícito em certas culturas onde o dote e o preço da noiva fazem parte de um acordo, mas com certeza é verdade que a escolha de um parceiro, na nossa sociedade, também envolve algumas trocas.

O cristão, porém, sabe que o casamento envolve mais do que isso. Ele é a ligação de dois indivíduos para formar uma só unidade composta de duas personalidades distintas e entrelaçadas. Provavelmente não é verdade que, no mundo inteiro, existe uma única pessoa perfeita para nós, separada por Deus para ser a nossa companheira. Mas, com certeza, é verdade que Deus pode nos levar a conhecer pessoas que irão preencher nossas necessidades e fundir sua vida com a nossa, através do casamento. Ele não só pode como faz isso, muitas vezes utilizando conselheiros dispostos a orientar os solteiros na escolha de seus cônjuges.

NOTAS

1. H. Klingberg, Jr., “Mate Choice”. In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 688-90.
2. Gn 24.
3. Gn 29.
4. Merrill C. Tenney, ed., *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible vol. IV* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan 19785), 4:96-97.
5. 2Co 6.14-15.
6. 1Co 5.9s.
7. 1Co 7.39 BLH.
8. 1Co 7.17 BLH.
9. Sl 32.8; Pv 3.5-6; 16.3-9.
10. Garry Friesen com a colaboração de Robin Maxson, *Decision Making and the Will of God: A Biblical Alternative to the Traditional View* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980 [publicado no Brasil pela Editora Vida sob o título *Como Descobrir e Fazer a Vontade de Deus*]).

11. Gerard Egan e Michael A. Cowan, *Moving into Adulthood* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980), 36.
12. No capítulo anterior, dissemos que, para o amor no casamento ser duradouro, precisa haver paixão e amizade; veja Keith E. Davis, "Near and Dear: Friendship and Love Compared", *Psychology Today* 19 (February 1985): 22-30.
13. Gn 1.27; 2.18; 1Co 7.9; Hb 13.4.
14. 1Co 7.35.
15. Abby Hirsch, "The Godmother's Formula to Find the Right Man", *Bottom Line Personal* 7 (15 Novembro 1986): 11-12.
16. Veja John Scanzoni, "A Christian Perspective on Alternative Styles of Marriage". In: *Making More of Your Marriage*, ed. Gary Collins (Waco, Tex.: Word, 1976), 157-68.
17. David M. Moss III, "Three Levels of Mate Selection and marital Interaction", *Journal of Religion and Health* 16 (1977): 288-303.
18. Victoria Houston, "Older Women, Younger Men", *Bottom Line Personal* 9 (30 Janeiro 1988).
19. Ernest W. Burgess e Harvey J. Locke, *The Family* (New York: American Book Co., 1945), 420.
20. Este termo é usado por John R. Compton, "Premarital Preparation and Counseling". In: *Pastoral Counseling*, ed. Barry k. Estadt (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983), 153-77; a lista a seguir foi tirada do capítulo de Compton.
21. David Field, *Marriage Personalities* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1986).
22. Esta lista foi adaptada de H. Norman Wright, *Premarital Counseling*, ed. rev. (Chicago: Moody, 1981).
23. Gl 5.22-23.
24. Esta lista foi adaptada de Cleveland McDonald, *Creating a Successful Christian Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1975), 123-41; cap. 7, "Maturidade na Escolha do Cônjuge".
25. Erich Fromm, *A Arte de Amar* (São Paulo: Martins Fontes, 2000). Trad.: Eduardo Brandão.

PARTE

6

QUESTÕES DE
FAMÍLIA

Aconselhamento pré-nupcial

Rich e Andréia estavam decididos a se casar. Os dois tinham pouco mais de vinte anos e se conheceram na cafeteria da universidade estadual onde Rich estava concluindo o curso de biologia e Andréia ainda estava cursando o básico.

Foi amor à primeira vista, e o casal confessou ao pastor conselheiro que seus três meses de namoro tinham sido marcados pela paixão e pelo exagerado envolvimento físico. “Nós ainda não fomos até o fim” – disse Rich. “Mas já chegamos bem perto, e eu não sei quanto tempo ainda vou conseguir me conter.”

Andréia vinha de uma família judia. Seus pais nunca tinham sido muito religiosos, mas ela sabia que eles não iriam aprovar que ela se casasse com um gentio. Já Rich achava que seus pais fundamentalistas oporiam menos resistência, principalmente agora que Andréia estava frequentando a igreja regularmente e tinha-se convertido ao cristianismo. Entretanto, ela pouco sabia sobre a fé cristã, ao contrário de Rich, que praticamente tinha crescido na igreja.

Mas havia outras diferenças no passado de Rich e Andréia. Os pais de um deles eram pessoas instruídas, e ambos eram profissionais bem sucedidos. Já os pais do outro só tinham o primeiro grau e levavam uma vida modesta. Ambos tinham trabalhado a maior parte da vida adulta em empregos estáveis, mas mal remunerados.

Rich e Andréia sonhavam com a felicidade que teriam como marido e mulher, mas seus planos não eram muito realistas, e eles não tinham poupança nem emprego. Quando os dois foram procurar o pastor do campus, durante o recesso de primavera, para conversar sobre o casamento, ficaram surpresos e aborrecidos de ver que ele não se mostrou muito entusiasmado com a ideia. Ao contrário, o pastor recomendou que eles fizessem algumas sessões de aconselhamento pré-nupcial antes de prosseguir com os planos. Rich e Andréia

achavam que isso não era necessário e começaram a se perguntar se não seria melhor e mais fácil se eles simplesmente fugissem para casar.

Uma noite, Rich recebeu a notícia de que seu pai tinha sofrido um acidente de carro e estava muito ferido. O jovem foi correndo para casa e acabou tendo que trancar a matrícula por um trimestre, enquanto seu pai se recuperava. Neste caso, a distância não fez o coração bater mais forte. Depois de um período de telefonemas e cartas, Rich e Andréia chegaram à conclusão de que seu romance tinha sido uma paixão passageira. No fim, os dois acabaram se formando e seguindo cada um para o seu lado.

Recentemente, Rich disse o seguinte: “Eu me pergunto muitas vezes o que teria acontecido se meu pai não sofresse aquele acidente. Será que Andréia e eu teríamos nos metido num casamento difícil e, quem sabe, desastroso? Nosso pastor conselheiro nos forçou a dar uma parada e pensar no passo que íamos dar, mas será que o aconselhamento pré-nupcial teria evitado problemas futuros, ou teria feito a gente desistir do casamento?”

O psicólogo Carl Rogers disse, certa vez, uma coisa muito séria sobre o casamento: “Se 50-75 por cento dos automóveis da Ford ou da General Motors se desmantelassem completamente após alguns quilômetros rodados, o clamor público seria tão esmagador e violento que as empresas teriam que fazer alguma coisa para corrigir a situação”. Mas isso acontece com muitos casamentos, e quase ninguém diz nada. Os divórcios são frequentes, menos da metade dos casamentos que se mantêm poderiam ser considerados uniões bem sucedidas e muitas vezes os casais não parecem capazes, ou dispostos, a tentar corrigir a situação.

Há muitas razões para a instabilidade dos casamentos de hoje, mas uma das principais talvez seja a maneira descuidada como muitos casamentos são feitos. Muitos casamentos são frágeis demais e não conseguem sobreviver às pressões, desafios e tempestades da vida diária porque se baseiam em fatores como atração sexual, vontade de fugir de uma situação doméstica complicada, um vago sentimento de amor, ou algum outro motivo fútil. Despreparados para enfrentar as dificuldades e sem a determinação necessária para lutar pelo sucesso do seu casamento, muitas pessoas preferem desistir e cair fora do barco. Aquele relacionamento que deveria ser significativo e gratificante, transforma-se assim em algo frustrante e intimamente devastador.

As sociedades modernas, principalmente no Ocidente, não exigem e nem parecem esperar muito do casamento. Em muitos lugares, é mais fácil obter uma licença de casamento do que uma carteira de motorista. É mais difícil entrar para o Rotary Club do que se casar – e os rotarianos esperam mais de seus membros. Às vezes, a noiva e o noivo não sabem sobre casamento. Outras vezes, salta aos olhos que o noivo e a noiva não foram feitos um para o outro, mas ninguém diz uma palavra sobre isso ao casal. As mesmas pessoas que são capazes de passar horas planejando férias, a vida profissional, compras grandes, festas de casamento e luas de mel, às vezes resistem à ideia de procurar orientação para se prepararem para a vida conjugal.

Na igreja, deixamos o aconselhamento pré-nupcial (talvez pré-cerimonial seja um termo mais preciso) sob a responsabilidade do pastor, enquanto os parentes e membros da igreja são meros espectadores sorridentes. Eles vão ao casamento, levam presentes e cartões, marcam presença no chá de panela e comem bolo na festa, esperando, o tempo todo, que o casamento dure para sempre e que alguém tenha preparado o casal para dar esse passo tão importante

na vida. Os mesmos irmãos dedicados que convocam reuniões de oração antes da escolha de um novo pastor, ou do lançamento de uma nova campanha evangelística, dificilmente pensam em orar pedindo a orientação de Deus para os casais que estão prestes a iniciar um casamento cristão².

Ao contrário da maioria dos assuntos abordados neste livro, o aconselhamento pré-nupcial é intrinsecamente preventivo. Seu foco está na educação e na informação. Seu objetivo não é tanto o de tratar feridas que porventura existam, e sim o de construir uma união que sobreviva aos ataques futuros. Como são poucas as pessoas que se entusiasmam com a ideia do aconselhamento preventivo (a maioria sempre acha que os problemas só acontecem com os outros), existe uma tendência de rejeitar este tipo de ajuda, sendo que algumas pessoas ficam até ressentidas com a sugestão. Os conselheiros muitas vezes ficam desiludidos com o aconselhamento pré-nupcial. Muitos se perguntam se realmente vale a pena tanto esforço. Um conselheiro experiente chegou à conclusão de que o aconselhamento pré-nupcial era inútil, porque a maioria dos casais de sua igreja parecia “tolerar e se divertir” com ele. Assim, naquela igreja, os candidatos ao matrimônio prometiam apenas procurar um conselheiro matrimonial, ou pastor, ao primeiro sinal de algum problema.

Entretanto, se um casal resiste ao aconselhamento pré-nupcial, é pouco provável que eles procurem um conselheiro ao primeiro sinal de um problema conjugal. Portanto, algumas igrejas e líderes religiosos adotam um procedimento muito sensato quando só permitem a realização do casamento na igreja se os candidatos fizerem aconselhamento pré-nupcial. Existem muitos casais felizes que reconhecem, agradecidos, os benefícios do aconselhamento pré-nupcial. Talvez haja outros que, apesar de nunca mais pensarem em seu aconselhamento pré-nupcial, experimentam uma felicidade conjugal que, pelo menos em parte, se deve ao aconselhamento formal ou informal, receberam antes do casamento.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE ACONSELHAMENTO PRÉ-NUPCIAL

Todo Natal, nos lembramos do noivado de Maria e José³. Se eles seguiram o costume da época, um contrato de noivado por escrito foi assinado sob juramento, e depois a noiva foi para casa aprender os deveres de uma boa esposa e mãe. Se ela fosse infiel durante aquele período, o futuro marido poderia mandar apedrejá-la até a morte, ou poderia dar-lhe carta de divórcio (mesmo antes do casamento). Quando José descobriu que Maria estava grávida, ele decidiu divorciar-se dela secretamente, mas mudou de ideia quando um anjo apareceu e anunciou que Maria seria a mãe do Messias.

O que Maria e José aprenderam sobre o casamento durante esse período de noivado? Será que o casal teve algum aconselhamento pré-nupcial? A Bíblia não diz nada sobre isso e nem dá nenhuma orientação sobre como as pessoas devem se preparar para o casamento, hoje em dia.

Em toda a Bíblia, o mais perto que chegamos do aconselhamento pré-nupcial é o que Paulo diz em 1Coríntios 7. Ele incentiva as pessoas a permanecerem solteiras, mas reconhece que é melhor casar-se do que viver abrasado de desejo⁴. Ele adverte que o casamento trará desafios e pressões, e observa que é difícil para as pessoas casadas servirem ao Senhor de todo o coração⁵. Em outra passagem do Novo Testamento lemos como deve ser um casamento ideal, quais são as obrigações do marido e da mulher, e como eles devem agir com seus filhos⁶.

Em resumo, portanto, a Bíblia alerta sobre as pressões do casamento e apresenta o plano de Deus para o casamento ideal como uma meta que todo casal deve se esforçar para atingir. Afora isso, não existem outras instruções específicas para orientação pré-nupcial.

POR QUE A ORIENTAÇÃO PRÉ-NUPCIAL É NECESSÁRIA?

Na nossa sociedade, gastamos mais tempo nos preparando para a cerimônia do que para o casamento em si. Por causa disso, muitas festas lindas são seguidas por anos de infelicidade ou, pelo menos, uma alegria mínima. Portanto, há várias razões pelas quais é importante ajudar as pessoas a se prepararem para o casamento:

1. *Falsas expectativas, que podem causar desilusão.* Quando as pessoas decidem se casar, geralmente elas acham que têm um relacionamento ímpar. A maioria acha improvável que seu casamento seja destruído pelas mesmas pressões que levam outros casais às varas de família para homologar o divórcio. Junto com esta perspectiva otimista está a crença moderna de que o casamento será cheio de felicidade e prazer. Num livro antigo, mas que ainda é referência em aconselhamento pré-nupcial, Aaron Rutledge escreveu o que muitos casais esperam do casamento: autodesenvolvimento e realização; expressões de afeição recíproca; satisfação das necessidades sexuais; divisão das responsabilidades na criação dos filhos; igualdade para usufruir de status, bens e segurança; interesses comuns no que diz respeito a amigos, diversão, adoração a Deus, e trabalho criativo. Na história da espécie humana, escreveu Rutledge, “nunca tantos esperaram tanto do casamento e da vida em família”.

Talvez essas expectativas estejam mudando, agora que o fracasso no casamento já é algo esperado. Porém, muitas pessoas aparentemente não conseguem perceber que um casamento feliz se conquista com esforço e é algo que leva tempo. As pessoas geralmente se mostram impacientes, insensíveis e egoístas, não se relacionam direito e ficam muito desapontadas e desiludidas quando suas expectativas para o casamento não se concretizam logo.

O aconselhamento pré-nupcial permite que o casal verbalize, discuta e modifique, de maneira realista, suas expectativas em relação ao casamento. As expectativas conflitantes podem ser identificadas e, se possível, modificadas. Com a ajuda do conselheiro, o casal pode aprender que o sonho de ter um casamento feliz só se torna realidade quando um se entrega inteiramente ao outro e os dois se empenham para que tudo dê certo. Este tipo de aprendizado leva tempo, mas pode ajudar o casal a prever e, às vezes, evitar que os dias ensolarados que os dois tanto desejam no casamento acabem encobertos pelas nuvens da desilusão.

2. *Imaturidade, que pode gerar insensibilidade.* Recentemente, numa fria manhã de inverno, a polícia de Chicago encontrou um bebê de sete meses de idade, do sexo feminino, abandonado num monte de lixo. Mais tarde, quando a mãe adolescente foi presa, ela declarou que não queria a responsabilidade de ter que cuidar da criança. Ela queria ficar perambulando pelas ruas, como fazia antes de engravidar.

Não é de estranhar que as atitudes e comportamentos que uma pessoa tem depois do casamento sejam bem semelhantes às que ela demonstrava antes de se casar. Se um dos cônjuges (ou ambos) só pensa em si mesmo, está sempre criticando, é impaciente, competitivo ou se preocupa demais com o status – em suma, é imaturo – antes do casamento, esses traços de caráter irão ameaçar a estabilidade conjugal no futuro. Pessoas que são irresponsáveis antes do casamento tendem a permanecer irresponsáveis depois de casadas.

Quando um casal está namorando, geralmente os dois têm grandes expectativas a respeito do futuro e, enquanto tecem seus planos, costumam passar por cima das diferenças. Mas, depois do casamento, quando a vida entra na rotina, as atitudes, manias e características desagradáveis começam a aparecer. O casamento só tem possibilidade de crescer se esses traços forem discutidos, compreendidos e, de algum modo, resolvidos ou aceitos. Mas quando eles são ignorados ou negados, o casamento começa a se enfraquecer.

Pessoas imaturas tendem a ser egocêntricas. Dependendo das circunstâncias, essas pessoas podem tentar manipular (aberta ou sutilmente), explorar ou competir com seus cônjuges, numa tentativa de satisfazer suas próprias carências neuróticas. Essas táticas fazem pressão sobre o casamento, mas muitas vezes os cônjuges se mostram insensíveis, tanto em relação ao parceiro, quanto ao fato de que o seu comportamento egocêntrico está destruindo o relacionamento.

O aconselhamento pré-nupcial deve procurar descobrir e discutir possíveis tendências ao egocentrismo que possam vir a prejudicar o casamento. O casal deve aprender como resolver suas diferenças, além de desenvolver a sensibilidade e a vontade de aceitar e suprir as necessidades um do outro. Para isto é necessário abrir mão de si mesmo pelo bem do cônjuge, como Cristo fez por nós⁸.

3. Inversão de papéis, que pode gerar confusão. Houve um tempo em que os papéis do marido e da mulher eram claramente definidos e aceitos por toda a sociedade. Mas isto mudou. Até mesmo dentro da igreja existe um debate em torno do significado de passagens como Efésios 5.21-33. Tanto a mudança quanto a discussão não são necessariamente ruins, mas criam alguns problemas. Pode ocorrer confusão e conflito quando marido e mulher chegam ao casamento sem terem seus papéis bem definidos e com noções vagas sobre quais são as responsabilidades de cada um. Suposições e opiniões diferentes sobre quem deve fazer o quê podem causar tensões, a menos que o casal tenha aprendido a se comunicar de maneira franca, não defensiva e amorosa.

O aconselhamento pré-nupcial dá oportunidade para que o casal inicie esse tipo de comunicação. Juntos, eles podem aprender a discutir suas diferentes expectativas e decidir sobre qual é a responsabilidade de cada um. “É imperativo que os dois cônjuges desenvolvam voluntariamente regras de conduta que orientem seu comportamento”, escreveram Lederer e Jackson em seu aclamado livro sobre o casamento⁹. “A omissão deste procedimento pode destruir um casamento. Marido e mulher devem se comportar de forma que um ajude o outro – independentemente do costume ou tradição.”

Esta atribuição de papéis não deve ignorar os ensinamentos bíblicos. De acordo com a Bíblia, no casamento cristão, tanto o marido quanto a mulher devem ser cheios do Espírito Santo: diariamente confessando seus pecados, dando graças e pedindo ao Espírito Santo, em oração, que controle sua vida¹⁰. Também é necessário que haja uma atitude de mútua submissão, porém as exigências mais severas recaem sobre o marido. Ele deve amar sua esposa sem egoísmo, disciplinar os filhos com justiça, e guiar a família com sabedoria. A esposa, por sua vez, deve se submeter ao seu marido e respeitá-lo¹¹. Isso não dá ao homem, de modo algum, o direito de machucar, dominar, desprezar ou ser insensível à mulher e aos filhos. Também, de modo algum, significa que as mulheres são inferiores. Marido e mulher têm o mesmo valor e a mesma importância na construção de um casamento feliz, mas suas responsabilidades são diferentes. Os papéis que a Bíblia define para o marido e a mulher não podem ser mudados nem ignorados para satisfazer as tendências culturais da sociedade. Entretanto, os casais

têm certa liberdade de decidir sobre seus deveres e comportamentos específicos dentro do casamento, desde que suas decisões se mantenham fiéis às diretrizes gerais contidas na Bíblia.

4. *Tipos alternativos de casamento, que podem causar incerteza.* Nos últimos anos, muitos têm criticado duramente a estrutura familiar tradicional: um marido, que é o principal provedor, legalmente casado com uma mulher, que, por sua vez, dá à luz um ou mais filhos. As críticas feitas à família tradicional às vezes são bombásticas, hostis, mais emocionais do que lógicas, e contrárias aos ensinamentos bíblicos. Apesar disso, os argumentos têm uma parcela de verdade. A família tradicional *tem* problemas, e nossas atitudes rígidas talvez sejam uma das causas. Muitas das alternativas ao casamento tradicional podem ser consistentes com o ensinamento bíblico, tais como: casamentos em que marido e mulher trabalham para construir uma carreira, ou contribuem para a renda familiar; casamentos em que o casal decide não ter filhos; e vida em comunidade, como a de alguns grupos religiosos, em que todas as coisas são compartilhadas. Mas há outras, como o casamento experimental, o casamento aberto e a união homossexual, que não são bíblicos e, portanto, não podem ser tolerados pelos cristãos.

Tudo isso deixa alguns casais confusos e cheios de dúvidas. Será que existem alternativas para o casamento tradicional que sejam sadias e tenham amparo bíblico? Será que, hoje em dia, o casamento tradicional é uma utopia? É possível, e sensato, resistir ao sexo antes do casamento? O conselheiro pode não ter nenhum problema em responder a perguntas como estas, mas muitos casais precisam meditar nelas com muita atenção, à luz das Escrituras, e com a orientação de um conselheiro paciente, gentil, e que não se comporte como se estivesse dando uma aula.

5. *Afrouxamento dos padrões sexuais, que pode levar à imoralidade.* O sexo antes do casamento não é novidade, nem raridade, até mesmo entre os cristãos. O que é novidade é a aceitação cada vez maior desta prática, o envolvimento generalizado da população no sexo fora do casamento, e a torrente de argumentos usados, às vezes de maneira despreocupada, para justificar um comportamento que a Bíblia condena claramente¹². Os pais e líderes da igreja observam desanimados e repetem preceitos bíblicos, que ninguém segue, até mesmo muitos cristãos. “Todo mundo faz” – disse uma dessas pessoas. “Com certeza, uma coisa que é tão normal e agradável não pode ser errada.”

Como resultado dessas atitudes mais liberais, para muitas pessoas o namoro se transformou num período em que cada um procura conhecer o corpo e a genitália do outro, ao invés de conhecer seus pensamentos, sentimentos, crenças, valores e sonhos. O amor fica reduzido ao sexo, e aspectos como respeito, responsabilidade, compreensão, carinho e desenvolvimento de relações interpessoais com outras pessoas além do parceiro passam a ser considerados de menor importância. O que se afirma ser uma crescente liberdade sexual é, na verdade, uma escravidão cada vez maior aos impulsos fisiológicos. Ignorando os padrões bíblicos que nos libertam para que possamos nos sentir plenamente realizados na vida, muitas pessoas jogaram fora sua liberdade e aceitaram uma escravidão biológica. Os padrões sexuais estão afrouxando e o sexo antes do casamento, até mesmo entre os cristãos, se torna cada vez mais comum. Entretanto, a Bíblia ainda considera que isso é imoralidade – uma violação daquilo que Deus tem de melhor para a nossa vida. Esses assuntos devem ser discutidos francamente, confrontados de forma compassiva e examinados à luz da Bíblia.

6. *Experiências anteriores, que podem causar excesso de confiança.* Os livros sobre aconselhamento pré-nupcial geralmente pressupõem que a maioria dos casais são jovens,

inexperientes e nunca foram casados antes, mas isso nem sempre é verdade. Muitas futuras noivas e noivos já foram casados. Alguns tiveram experiências ruins no passado e esperam ter melhor sorte desta vez. Outros perderam um cônjuge que amavam muito e esperam que o novo casamento lhes devolva pelo menos um pouco da alegria perdida. Viúvas e viúvos mais velhos às vezes não querem dar ouvidos às advertências dos filhos e acham que já sabem tudo sobre casamento, por causa de seus anos de experiência.

Algumas pessoas que já foram casadas reconhecem a necessidade de fazer novos ajustamentos e apreciam a ajuda de um conselheiro sensível. Mas, em geral, parece que as pessoas que querem se casar de novo resistem ao aconselhamento pré-nupcial porque acham que ele é desnecessário, sendo recomendável apenas para os que não tiveram nenhuma experiência conjugal anterior. Mesmo assim, conforme escreveu um experiente conselheiro de solteiros, “devemos insistir num aconselhamento adequado” para as pessoas que se candidatam a um segundo ou terceiro casamento¹³. O conselheiro pode confrontar atitudes fantasiosas, ajudar o casal a identificar possíveis problemas que até mesmo as pessoas que já foram casadas podem não ver, e orientá-los na resolução de problemas que tenham ficado pendentes do antigo matrimônio. Talvez não exista nenhum fator com tanta capacidade de causar um caos no novo casamento como o excesso de confiança nas experiências conjugais anteriores.

7. Circunstâncias, que podem causar problemas futuros. Algumas pessoas vão para o casamento carregando “bandeiras vermelhas”, como as denominou um certo conselheiro. Essas bandeiras vermelhas são situações que precisam de avaliação e averiguação especiais.¹⁴ Algumas dessas situações foram mencionadas no capítulo anterior: gravidez da noiva, reação rebote em relação a um casamento ou compromisso anterior, grave envolvimento com drogas, problemas emocionais ou instabilidade mental, graves deficiências mentais ou físicas, insegurança financeira, grandes diferenças em termos de cultura, crenças religiosas, idade e grau de instrução, muito pouco tempo de convivência. Os casais podem não ver esses fatores como obstáculos para um bom casamento e, em alguns casos, elas podem ser superadas, e realmente o são. Mas o conselheiro precisa pedir que eles sejam cautelosos e discutir minuciosamente essas questões antes que o casal leve adiante seus planos de casamento. Deste modo, é possível evitar muitas lágrimas no futuro.

8. Altas taxas de divórcio que podem causar infelicidade. Todo mundo sabe que muitos casamentos não sobrevivem. Em outra parte do livro, listamos algumas das razões para isso¹⁵, mas uma parte do problema talvez seja causada pela atitude que as pessoas têm diante do casamento, hoje em dia. Se um casal vê o casamento como um relacionamento temporário que dura “até que o divórcio nos separe”, então, realmente, há pouco compromisso e disposição de perseverar nos momentos difíceis. O divórcio é sempre algo doloroso, de modo que o conselheiro pré-nupcial deve procurar ajudar os casais a desenvolver atitudes e comportamentos estáveis que deem sustentação aos novos casamentos e os ajudem a perseverar.

O aconselhamento pré-nupcial não deve ser visto como um procedimento doloroso cujo objetivo é arrancar casais inocentes das garras do inferno conjugal. A maioria dos aconselhamentos pré-conjugais não são feitos com pessoas que apresentam patologias, mas sim com indivíduos relativamente saudáveis que podem ser ajudados a melhorar cada vez mais o seu relacionamento. Os dados das pesquisas demonstram que a probabilidade deste relacionamento se transformar num matrimônio estável e cada vez mais gratificante aumenta quando quatro características estão presentes:

- Formação e contexto social semelhantes (confissão religiosa, idade, educação, inteligência e nível socioeconômico).
- Estabilidade emocional e habilidades sociais (que incluem as habilidades de comunicação, autoconceitos positivos e boa saúde física e mental).
- Bons modelos paterno e materno (inclusive o bom relacionamento com os pais).
- Apoio de outras pessoas importantes para o casal.

Resumindo seu trabalho, os pesquisadores concluíram (numa linguagem um tanto acadêmica) que “quanto maior for a probabilidade de que a motivação para o casamento independa de fatores circunstanciais problemáticos, inclusive de pressões internas e externas, maior a qualidade do matrimônio”¹⁶.

OS EFEITOS DO ACONSELHAMENTO PRÉ-NUPCIAL

Será que o aconselhamento pré-nupcial realmente produz casamentos melhores e reduz a incidência de desintegração familiar e divórcio? Nosso primeiro impulso pode ser o de responder que sim, mas, excetuando-se os testemunhos entusiasmados de alguns conselheiros e casais, existem poucas evidências científicas conclusivas demonstrando que o aconselhamento pré-nupcial realmente evita problemas futuros e contribui para a formação de casamentos mais estáveis. Até certo ponto, a falta de dados científicos reflete a dificuldade de se tentar medir algo assim tão vago como a eficácia do aconselhamento pré-nupcial. As poucas pesquisas divulgadas geralmente não se mostram muito confiáveis¹⁷.

Num estudo realizado com 151 casais cristãos, por exemplo, Herbert J. Miles concluiu que o aconselhamento pré-nupcial foi seguido de um bom ajustamento sexual no casamento¹⁸. Os resultados do questionário foram cuidadosamente tabelados, mas a amostra consistia apenas de alunos de uma única instituição de ensino superior. Como podemos saber se foi mesmo o aconselhamento pré-nupcial (e não um outro fator qualquer) que contribuiu para a realização sexual no casamento? Sem uma amostra maior e um grupo de controle que não tenha tido orientação pré-nupcial, para podermos comparar os resultados, como podemos ter certeza de que o aconselhamento fez mesmo diferença?

Indivíduos casados geralmente relatam que o aconselhamento pré-nupcial foi benéfico, mas não podemos tirar conclusões confiáveis baseando-nos, apenas, em testemunhos pessoais. Alguns casais passam pelo aconselhamento pré-nupcial mas são infelizes, enquanto outros têm um bom casamento, embora nunca tenham recebido este tipo de orientação.

Algumas pesquisas têm feito comparações entre os métodos instrucionais, a fim de determinar se uma abordagem é melhor que outra¹⁹, mas não se preocupam em saber se a instrução contribui para a melhoria dos casamentos. David Mace, fundador da Associação Americana de Terapia Conjugal e Familiar, relata que, de acordo com vários estudos, o aconselhamento pré-nupcial sem um acompanhamento posterior não ajuda grande coisa quando o casal têm problemas no início do matrimônio²⁰. Aparentemente, o aconselhamento pré-nupcial é mais eficaz com casais relativamente bem ajustados. No entanto, ninguém demonstrou até agora que os casais que participam de aconselhamento pré-nupcial têm casamentos melhores e taxas de divórcio mais baixas.

Será que devemos concordar com o pastor que disse que o aconselhamento pré-nupcial não serve para nada? Ainda não! Durante o aconselhamento, os casais de noivos podem ser alertados sobre problemas que ainda não haviam percebido. Esse conhecimento faz com que alguns busquem resolver questões problemáticas ou se disponham a procurar aconselhamento posterior. Como resultado do aconselhamento, algumas pessoas decidem romper o compromisso ou adiar o casamento até que as dificuldades sejam resolvidas. Apesar de não dispormos de dados definitivos sobre a eficácia do aconselhamento pré-nupcial, podemos admitir que este tipo de orientação é capaz de ajudar os casais a detectar e evitar possíveis áreas de atrito no casamento.

Embora o apoio científico das pesquisas não seja conclusivo, o conselheiro cristão tem uma responsabilidade, diante de Deus, de ajudar os casais a viverem uma vida plena e que agrade ao Senhor. Quando as pessoas se realizam no casamento e na família, elas se tornam mais aptas para servir ao Senhor com eficiência e criar seus filhos no temor de Deus.

O verdadeiro aconselhamento pré-nupcial não se restringe apenas a alguns encontros com o pastor, antes da cerimônia. Quando visto num contexto mais amplo, o aconselhamento pré-nupcial se apresenta como uma parte do discipulado cristão. Esta educação para o matrimônio, de aspecto mais abrangente, ainda não foi estudada empiricamente, mas é uma exigência bíblica.

O ACONSELHAMENTO PRÉ-NUPCIAL

Como vimos, os casais geralmente chegam para o aconselhamento pré-nupcial com uma mistura de sentimentos. Embora muitos reconheçam que ele pode ser importante, ao mesmo tempo pensam coisas do tipo: “nosso amor é tão maravilhoso que não precisamos disso – principalmente agora que estamos tão ocupados com os preparativos”. Outros, chegam tremendo e ficam na defensiva, com medo de que o conselheiro diga que eles não devem se casar. Nós, conselheiros, devemos estar alertas com relação a essas atitudes. Se quisermos realmente ajudar, precisamos estar convencidos de que o aconselhamento pré-nupcial tem alguns objetivos úteis.

1. **Objetivos.** O aconselhamento pré-nupcial tem como objetivo ajudar os indivíduos, casais e grupos de casais a se prepararem para o casamento e a construir um relacionamento feliz, gratificante, bem sucedido e que honre o nome de Cristo. As metas são muitas:

(a) Avaliar se as pessoas estão prontas para o casamento. Para isso, é necessário observar e discutir vários assuntos. Por que o casal quer contrair matrimônio? O que eles esperam do casamento? Até que ponto seus perfis são semelhantes, em termos de educação, local de residência, crenças religiosas, idade, raça e nível socioeconômico? Eles já conversaram sobre seus pontos de vista em relação aos papéis do homem e da mulher no casamento? Quando estiver discutindo esses e outros assuntos, o conselheiro deve procurar observar sinais de imaturidade, obstinação, tensão e interrupção da comunicação.

(b) Ensinar as diretrizes bíblicas para o casamento. A Bíblia faz várias afirmações sobre o casamento e sobre os papéis que Deus determinou para o marido e a mulher. O modelo da família é o relacionamento que Cristo tem com sua igreja, e embora não existam dois casamentos iguais (já que cada indivíduo e cada casal é único) todo matrimônio deveria refletir a influência de Cristo no lar. Às vezes, o casal tem pouco conhecimento ou interesse nos assuntos espirituais,

mas o conselheiro cristão deve levantar essas questões, com muito tato. Passagens bíblicas como 1Coríntios 13; Efésios 5.21-6.4; Colossenses 3.16-21; 1Coríntios 7; e 1Pedro 3.1-7 devem ser lidas, comentadas, entendidas e aplicadas ao relacionamento conjugal.

(c) Orientar a auto-avaliação. A realidade do casamento faz com que algumas pessoas cresçam depressa, mas o ideal é que exista uma razoável maturidade psicológica e espiritual antes do casamento. Um experiente pastor-conselheiro chegou à conclusão de que “nenhum casamento consegue sobreviver às pressões da vida e aos estresses de hoje em dia, se a noiva e o noivo forem realmente imaturos. Os sinais de maturidade incluem: (1) capacidade de abrir mão de uma gratificação imediata a fim de obter um benefício maior no futuro; (2) capacidade e disposição de compartilhar e fazer concessões; (3) preocupação com o bem-estar dos outros; (4) capacidade de ver a vida de maneira realista; e (5) disposição para enfrentar os problemas e buscar soluções”²¹.

Com a ajuda do conselheiro, cada indivíduo do casal deve avaliar a si mesmo e ao outro, examinando seus pontos fortes e fracos, valores, preconceitos, crenças, ideias sobre os papéis de marido e mulher no casamento, e expectativas e planos para o futuro. Durante o período do noivado, as pessoas têm a tendência de camuflar sentimentos feridos e esconder diferenças de opinião para evitar desentendimentos. Essas diferenças precisam ser reconhecidas e discutidas para que os aconselhados entendam melhor a si mesmos e um ao outro.

Para ajudar esta avaliação, alguns casais acham útil ler um dos vários manuais sobre aconselhamento pré-nupcial, elaborados para preparar as pessoas para o casamento. Após completarem cada capítulo do manual, os noivos podem comparar suas respostas e discuti-las na sessão de aconselhamento.²²

(d) Estimular a comunicação eficiente. Todo mundo sabe que um dos problemas mais básicos dos casamentos conturbados é a falha ou deficiência na comunicação. Os casais precisam saber do valor da comunicação espontânea, sincera e sensível antes de se casar. À medida que os incentivamos a discutir seus sentimentos, expectativas, diferenças, atitudes e mágoas pessoais, eles vão aprendendo a se comunicar sobre assuntos importantes, a ouvir com atenção e a discutir os problemas sem humilhar um ao outro nem esconder seus sentimentos.

Enquanto estiver aconselhando, observe e aponte comportamentos que possam atrapalhar a comunicação. Pode haver problemas, por exemplo, quando uma pessoa fala a maior parte do tempo, enquanto a outra permanece calada e aparentemente passiva. Também é problemático quando uma pessoa expõe seus sentimentos, enquanto a outra conversa num nível mais racional, ou quando um reage espontânea e abertamente, mas o outro parece reservado e mais introvertido.

(e) Prever e discutir possíveis fontes de estresse. Quando duas pessoas de sexo diferente, e contextos familiares diversos decidem viver juntas em total intimidade, com certeza haverá problemas de ajustamento. Como o casal planeja lidar com as finanças, as diferenças de valores, as pressões e expectativas dos parentes por afinidade, as diferenças de interesses, os conflitos sobre a escolha dos amigos, as preferências quanto ao lazer, as exigências profissionais, as divergências políticas, as diferenças religiosas ou diferentes níveis de maturidade espiritual? E há ainda a questão sexual. Os noivos têm algum medo, atitudes erradas ou expectativas diferentes em relação à lua de mel? Devemos incentivar os casais a discutirem possíveis fontes de estresse como estas, embora a discussão desses assuntos não precise, necessariamente, ocorrer na presença do conselheiro.

Apesar de seu entusiasmo, muitos casais chegam ao casamento com muita ansiedade. Muitas vezes, eles estão preocupados com detalhes da cerimônia ou da lua de mel. Quase sempre, eles se perguntam se terão um casamento feliz, ou se ele será cheio de problemas como os de seus amigos ou pais. No aconselhamento pré-nupcial, devemos encorajar o casal a pôr para fora suas ansiedades e inibições. Se eles conversarem sobre seus temores e inseguranças, poderão aliviar um pouco da ansiedade e aprender a lidar com situações potencialmente ameaçadoras.

(f) Fornecer informações. Às vezes, deixamos de dizer certas coisas às pessoas, porque pensamos que elas já sabem. Mas a verdade é que o filho de um pastor pode saber menos a respeito das coisas espirituais do que se espera. Uma enfermeira pode saber pouco sobre planejamento familiar. O filho de um banqueiro pode não fazer a menor ideia de como cuidar do orçamento ou lidar com as questões financeiras da família. Apesar de a nossa sociedade falar tanto sobre sexo, os conselheiros pré-nupciais acabam descobrindo que os jovens (e algumas pessoas mais velhas também) conhecem pouca coisa sobre os aspectos básicos da sexualidade humana.

No aconselhamento, portanto, devemos procurar lacunas de conhecimento. Se parecer que um casal necessita de informações, o conselheiro pode instruí-lo pessoalmente, ou através de livros e folhetos, ou ainda colocando-os em contato com outras pessoas que possam prestar informações precisas e úteis como, por exemplo, casais mais experientes, o médico da família, ou um consultor financeiro.

(g) Planejar a cerimônia. O conselheiro, principalmente o pastor-conselheiro, pode ter um papel fundamental na festa de casamento, celebrando a cerimônia. O aconselhamento pré-nupcial pode ser usado para ajudar a (1) providenciar toda a documentação legal necessária (como procedimentos com cartório e exames pré-nupciais), (2) repassar detalhes do culto e (3) lembrar aos noivos que não devem exagerar nas despesas e atividades programadas para a cerimônia. Este último objetivo pode ser difícil de atingir, já que, em muitas culturas, as famílias muitas vezes usam os casamentos como forma de demonstrar status e sucesso financeiro, só para impressionar os outros. É importante fazer com que as pessoas se conscientizem de que, entre os cristãos, o casamento pode ser um culto de louvor, em que os parentes e amigos testemunham o compromisso mútuo do casal com Cristo. Muitas vezes, esta mensagem se perde no meio das flores, garçons, fotógrafos, longas listas de convidados e bufês caríssimos.

(h) Ganhar experiência com o aconselhamento. Muitas pessoas ficam ansiosas na presença de conselheiros e relutam em procurar auxílio com um profissional da área. O aconselhamento pré-nupcial proporciona uma situação relativamente pouco ameaçadora, em que o casal pode discutir problemas e tirar dúvidas, adquirindo experiência no processo de aconselhamento. O que se espera é que esta experiência facilite o retorno do casal, se precisarem de ajuda no futuro.

2. Forma. É óbvio que um conselheiro não pode atingir todos esses objetivos numa única entrevista. A maioria dos autores recomenda, pelo menos, cinco ou seis sessões de uma hora, antes do casamento. É claro que isso pode ser desgastante e muitas vezes a premência do tempo e a vida atarefada dos noivos se somam e acabam convencendo o conselheiro de que um período menor de aconselhamento é suficiente. Procure resistir a esta tentativa. Para se ter um casamento sólido, muitas coisas precisam ser discutidas.

Cada conselheiro deve estabelecer seu próprio formato de aconselhamento pré-nupcial. Procure começar vários meses antes da data marcada para a cerimônia e seja flexível.

Nada é mais mortal para um bom aconselhamento do que uma estrutura rígida em que todo mundo tem que se ajustar ao cronograma preestabelecido pelo conselheiro. Alguns casais precisam de mais tempo, e outros de menos. Se houver vários casamentos planejados, você pode começar fazendo uma ou duas sessões com cada casal, separadamente, e depois reunindo vários casais para um aconselhamento em grupo. O esquema a seguir é apenas um dentre vários formatos possíveis.²³

Primeira sessão. Motive os noivos a falarem um pouco sobre si mesmos, sua formação e interesses. Ouça com atenção e resista à tentação de começar a tratar das áreas problemáticas. Pergunte por que eles querem se casar e ouça quais são suas expectativas sobre a vida em comum.

Converse sobre o aconselhamento pré-nupcial. Pergunte o que eles esperam do processo. Fale sobre as diretrizes que você adota neste tipo de aconselhamento – objetivos e metas, benefícios, duração e como você irá proceder. Se você pretende passar tarefas complementares para casa, fale sobre isso e ressalte como é importante que a tarefa seja feita. Se você for aplicar testes, estes podem ser administrados no encerramento da sessão, ou você pode pedir aos aconselhados que respondam às perguntas em casa e tragam o teste resolvido na próxima sessão.

Faça perguntas sobre questões de ordem espiritual e sobre o relacionamento dos aconselhados com Jesus Cristo. Os dois são crentes? Cristo ocupa um lugar central no relacionamento deles? O que eles estão fazendo, em conjunto e separadamente, para aperfeiçoar a vida cristã? Eles oram juntos?

Segunda sessão. Fale sobre a visão bíblica do casamento: suas origens (Gn 2.18-24), seus propósitos (tais como, companheirismo, união sexual, criação de filhos, refletir o relacionamento de Deus com a igreja), sua indissolubilidade (Mt 19.3-9). Examine as passagens bíblicas principais sobre o casamento e comente como elas se aplicam aos aconselhados. Seja prático e específico. A ideia não é fazer um sermão, e sim permitir a participação dos aconselhados, dando espaço para discussão de suas observações, perguntas e preocupações. Se você aplicou testes, procure ter o resultado em mãos depois da segunda sessão.

Terceira e quarta sessões. Trate de algumas questões práticas da vida diária, inclusive as seguintes:

- O que eles esperam conseguir no casamento, e que não poderiam obter como solteiros?
- Em que eles são diferentes um do outro? Em que são iguais? O que eles podem fazer para conviver com essas diferenças? (Os resultados dos testes podem ajudar nesta discussão.)
- O que os pais deles acham do casamento? Como cada um deles acha que vai ser o relacionamento com a família do cônjuge, depois do casamento. Quais são as características boas e más da família do futuro cônjuge? Onde o casal vai passar o Natal?
- Eles gostam dos amigos um do outro? Como farão novas amizades depois do casamento?
- O que eles gostam de fazer para se divertir, para passar o tempo, ou nas férias?
- Onde eles vão morar? Como decidiram isso? Como eles decidirão sobre os móveis e a arrumação da casa?

- Eles têm poupança? Como tomarão decisões sobre compras grandes? Quem vai comprar o quê? O que eles pensam dos cartões de crédito? Seus hábitos com gastos anteriores mostram atitudes potencialmente perigosas em relação a dinheiro e bens?
- O que eles pensam sobre filhos? Estão de acordo sobre quantos filhos desejam e quando querem tê-los?

Questões como essas podem requerer mais de duas sessões para serem discutidas, principalmente se você estiver aconselhando um grupo em que cada membro deve responder pelo menos algumas perguntas. Entretanto, você pode pedir que os casais discutam as perguntas fora do aconselhamento e, se houver grandes divergências, estas serão tratadas na sessão seguinte.

Durante a discussão, você pode apresentar e fazer com que os aconselhados pratiquem os princípios da boa comunicação. Verifique se eles conseguem ouvir e expressar seus sentimentos e ideias sinceramente, sem hostilidade ou crítica. A comunicação é uma arte que se aprende melhor discutindo questões delicadas e importantes. Um conselheiro pode facilitar esse processo.

Quinta sessão. Converse sobre o significado do amor (veja 1Co 13.4-8) e a sua relação com o sexo. Quais são as dúvidas e preocupações do casal na área sexual? Se as perguntas demorarem a surgir, você pode tocar nos assuntos abaixo, que, segundo um estudo feito com casais cristãos, são de importância primordial²⁴. Os assuntos estão listados em ordem decrescente, segundo o número de vezes em que cada um deles foi mencionado pelos casais entrevistados.

- Como estimular a mulher e levá-la ao orgasmo.
- O uso de contraceptivos.
- Posições para o ato sexual.
- Sugestões sobre o que fazer e o que esperar na lua de mel.
- As características do clitóris.
- As diferenças nos tempos de excitação do homem e da mulher.
- Como suprir as necessidades sexuais do marido.
- O significado espiritual e moral da relação sexual no casamento.
- Desfazendo temores e ideias erradas.
- A responsabilidade que marido e mulher têm de suprir as necessidades sexuais um do outro.
- Como adquirir contraceptivos.
- As características do hímen.
- Tempo necessário para um bom ajustamento sexual.

Para discutir esses assuntos, o conselheiro precisa estar bem informado, se sentir à vontade para falar sobre sexo e ser capaz de conseguir ajuda, se necessário. Um médico, por exemplo, pode ser mais indicado para tratar de questões sexuais específicas do que um conselheiro que não tenha formação em medicina²⁵. Mesmo sendo bem informados, alguns conselheiros preferem que os assuntos da área sexual sejam abordados por outra pessoa. Esta decisão pode ser motivada pelo fato de se sentirem pouco à vontade para falar sobre sexo ou, principalmente no caso de pastores conselheiros, por acharem que uma discussão detalhada de intimidades sexuais pode entrar em conflito com a função pastoral.

Ao discutir essas questões com seus aconselhados, lembre-se de que o casal pode ser mais ingênuo, ou mais experiente, do que você imagina. Em vez de dar uma aula, procure descobrir primeiro o nível de conhecimento que eles possuem. Se tiver que fazer perguntas pessoais e embaraçosas, não o faça apenas para satisfazer sua própria curiosidade.

Sexta sessão. Neste encontro, converse sobre a cerimônia de casamento, as exigências legais, o custo da festa e os planos para a lua de mel. Diga ao casal que você gostaria de fazer outra sessão dois ou três meses depois do casamento, para saber como as coisas estão indo e conversar sobre os problemas e alegrias do início do casamento. Faça uma anotação em sua agenda para não esquecer de telefonar para o casal quando chegar a hora de marcar esta sessão de aconselhamento pós-nupcial.

3. *Variações.* Temos procurado enfatizar que o aconselhamento pré-nupcial não deve ser rígido. Há alguns casais que são mais velhos, mais maduros, já foram casados anteriormente, leram livros ou assistiram seminários sobre o casamento, são sensíveis às necessidades dos outros e são espiritualmente vigilantes. Esses casais podem não precisar do mesmo número de sessões de aconselhamento que um jovem casal de vinte anos, e talvez tenham outras preocupações. Alguns casais demonstram claramente que estão prontos para o casamento e que escolheram bem o parceiro. Já em outros casos, o aconselhamento vai mostrar que o casamento é um passo arriscado. Alguns não irão aceitar esse tipo de conclusão, mas outros concordarão que é melhor adiar o casamento ou mesmo romper o compromisso. Os aconselhados precisam de apoio, encorajamento e orientação para tomar essas decisões difíceis.

Além da aplicação dos testes, é bom indicar alguns livros para serem lidos pelos casais em aconselhamento. Você também pode reunir um grupo de casais para uma palestra com um médico, um analista financeiro ou outro profissional que possa trazer informações relevantes. Essas atividades complementam o aconselhamento e estimulam os casais a conversar sobre assuntos importantes.

PREVENÇÃO

Os assuntos abordados nos capítulos anteriores foram apresentados sob a forma de problemas que podemos tentar entender, resolver através do aconselhamento e evitar. Este capítulo é diferente, porque toda a sua ênfase está na prevenção. O objetivo do aconselhamento pré-nupcial é prevenir os problemas conjugais e conflitos íntimos que podem tornar a vida infeliz, difícil, frustrante e improdutiva, após o casamento. Tudo isso pressupõe que um bom relacionamento conjugal começa antes do casamento.

Os casamentos felizes também começam muito antes do aconselhamento pré-nupcial, que discutimos até aqui. É através da observação de seus próprios pais e de outros adultos que os jovens aprendem sobre o casamento e descobrem o que querem e o que não querem que aconteça na sua vida conjugal futura. Assistindo a televisão, muitas pessoas – inclusive os jovens – acabam assimilando uma imagem do casamento que é distorcida, irreal e antibíblica, e isto pode causar problemas mais tarde.

Portanto, o mais sensato a fazer é iniciar a educação pré-nupcial enquanto a criança é pequena.²⁶ Conversas informais com as daminhas de honra podem ser uma boa oportunidade para o ensino, principalmente quando nos lembramos de que o casamento tem um grande impacto sobre as crianças. As aulas da Escola Dominical, os acampamentos para crianças e

as reuniões de juniores podem ser usados para ensinar atitudes saudáveis e verdades bíblicas sobre o casamento aos pequeninos. De acordo com um escritor, “na adolescência já é tarde demais para começar este ensino; as atitudes são formadas e cristalizadas muito mais cedo”.²⁷

Toda a igreja deve estar envolvida neste processo educacional. Guiados pelo exemplo do pastor, os líderes da igreja e os pais podem corrigir ideias erradas que muitas pessoas têm sobre o casamento, transmitindo uma visão realista e bíblica da família muito antes que o jovem comece a pensar em casamento. Há várias situações e meios que podem ser utilizados para transmitir atitudes corretas em relação ao casamento, como, por exemplo, seminários sobre a família, estudos bíblicos, congressos de jovens, debates em grupos de solteiros, sermões, exibição de filmes e vídeos e a leitura de bons livros e artigos sobre o assunto. Os adolescentes podem não estar muito interessados em questões como habitação, finanças e relacionamento com os parentes do cônjuge, mas estão muito interessados em sexo, nos papéis do homem e da mulher dentro do casamento, na vida doméstica e nos critérios para escolher o par ideal. Os jovens já no fim da adolescência devem ser incentivados a assistir aulas de educação sexual e preparação para o casamento, embora tenhamos que reconhecer que alguns professores e livros-texto não levam em conta a perspectiva bíblica. Na igreja, as discussões sobre o namoro devem ressaltar o fato de que cada encontro é uma experiência de aprendizagem que serve para que os solteiros aprendam a respeitar, se comunicar e se relacionar com o sexo oposto.

A construção de casamentos e famílias melhores é um processo que dura a vida inteira. Ele começa em casa, continua na igreja e na sociedade, é enfatizado no aconselhamento pré-nupcial e precisa ser praticado diariamente, à medida que o homem e a mulher desenvolvem seu relacionamento conjugal.

CONCLUSÕES SOBRE O ACONSELHAMENTO PRÉ-NUPCIAL

Os conselheiros, geralmente, são pessoas ocupadas. Eles têm a tarefa dura e desgastante de ajudar as pessoas a se desvencilharem de situações problemáticas e ensinar a elas como viver melhor. Vivendo cercado de tantos pedidos de socorro, é muito comum o conselheiro não prestar atenção, ou até deixar de atender, os que não têm problemas tão prementes. Por causa disso, a prevenção acaba sendo negligenciada e novos problemas continuam a surgir – problemas que precisarão ser tratados mais tarde.

Há muitos anos, a medicina vem se preocupando em prevenir as doenças e em ajudar as pessoas a se manterem saudáveis. A primeira vez que se falou em aconselhamento pré-nupcial foi há mais de setenta anos, num periódico de medicina,²⁸ e desde então os conselheiros vêm demonstrando um interesse cada vez maior na prevenção. A preparação para o casamento é a área em que o aconselhamento preventivo tem maior probabilidade de ocorrer, tem maior aceitação da sociedade e é mais importante. Em nenhuma outra área de aconselhamento a experiência e respeitabilidade da igreja são mais reconhecidas do que no aconselhamento pré-nupcial. Os conselheiros cristãos têm a responsabilidade de *mostrar* que o aconselhamento pré-nupcial realmente funciona e *como* ele pode ser feito. Isso significa ajudar as pessoas a prever as dificuldades no casamento e na vida familiar, ensiná-las a se comunicar e resolver problemas eficientemente, e mostrar a elas como construir uma relação matrimonial de acordo com a vontade de Deus, revelada na Bíblia.

1. Carl Rogers, *Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives* (New York: Delacorte, 1972), 11.
2. Harold Ivan Smith, *Pastoral Care for Single Parents* (Kansas City: Beacon Hill Press, 1982); veja o cap. 8, sobre aconselhamento pré-nupcial. Foi aqui que vi, pela primeira vez, o termo “aconselhamento preceremonial”.
3. Mt 1.18-25.
4. 1Co 7.8, 26-27, 29.
5. 1Co 7.28, 33.
6. Ef 5.22-6.4; Cl 3.18-21; 1 Pe 3.1-9.
7. Aaron Rutledge, *Pre-Marital Counseling* (Cambridge, Mass.: Schenkman, 1966), 25.
8. Ef 5.25.
9. William J. Lederer e Don D. Jackson, *The Mirages of Marriage* (New York: W. W. Norton, 1968), 249.
10. Ef 5.18-20.
11. Ef 5.21-6.4.
12. Ef 5.3; para uma discussão moderada a respeito do sexo antes do casamento, veja Josh McDowell, Os Adolescentes Falam: O que Eu Gostaria que Meus Pais Soubessem Sobre Minha Sexualidade (São Paulo: Candeia, 1997). Trad.: Neyd Siqueira. Um livro muito mais antigo, mas ainda bastante consultado é Herbert J. Miles, *Sexual Understanding before Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1971).
13. Smith, *Pastoral Care*, 112.
14. John R. Compton, “Premarital Preparation and Counseling”. In: *Pastoral Counseling*, ed. Barry K. Estadt (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983), 153-77.
15. Veja, por favor, capítulos 27, 29-30.
16. R. A. Lewis e G. B. Spanier, “Theorizing about the Quality and Stability of Marriage”. In: *Contemporary Theories about the Family*, eds. W. R. Burr et al. (New York: Macmillan, 1979); citado em Robert F. Stahmann e William J. Hiebert, *Premarital Counseling* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1980).
17. Para um excelente sumário e panorama dos estudos nesta área, veja Dennis A. Bagarozzi e Paul Rauen, “Premarital Counseling: Appraisal and Status”, *American Journal of Family Therapy* 9 (1981): 13-30.
18. Herbert J. Miles, *Sexual Happiness in Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).
19. Veja, por exemplo, Donald R. Fletcher, “A Comparison of the Effectiveness and Efficiency of a Premarital Counseling Program with and without an Audiovisual Aid”, tese de doutorado, International Graduate School, 1987.
20. Relatado por Andree Brooks, “Premarital Counseling May Help Tie the Knot”, *Chicago Tribune*, 9 Maio 1985.
21. Compton, “Premarital Preparation”, 158.
22. Entre os manuais, estão os de: David A. Thompson, *A Premarital Guide for Couples and Their Counselors* (Minneapolis: Bethany, 1979); Wes Roberts e H. Norman Wright, *Before You Say 'I Do'* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1978); e Joan Hunt e Richard Hunt, *Preparing for Christian Marriage* (Nashville, Tenn.: Abingdon, 1981). Este último também traz um manual para pastores conselheiros: Antoinette e Leon Smith, *Preparing for Christian Marriage: Pastor's Manual* (Nashville, Tenn.: Abingdon, 1982).
23. Para outras sugestões, veja Crompton, “Premarital Guidance”; ou H. Norman Wright, *Premarital Counseling*, ed. rev. (Chicago: Moody Press, 1981).
24. Miles, *Sexual Happiness*.
25. Numa comunidade, um médico local concordou em conversar com todos os casais da igreja, antes do casamento. Como parte do aconselhamento pré-nupcial, o casal vai até o consultório desse médico e discute questões sexuais ou assuntos relacionados.
26. Esta é a sugestão de Harold Ivan Smith, *Pastoral Care*, 91.
27. Ibid.
28. A primeira menção de aconselhamento pré-nupcial apareceu num artigo de 1928, em *The Journal of Obstetrics and Gynecology*.

Problemas conjugais

Vinte anos se passaram desde o dia em que Curt e Diane disseram o “sim” numa igreja do interior e começaram a vida em comum. Houve momentos em que eles se perguntaram se aquele relacionamento tão tumultuado iria sobreviver. Mas a verdade é que os dois continuam vivendo juntos, às vezes numa trégua instável, dentro da mesma comunidade em que nasceram, há quase quarenta e dois anos.

Os pais de Diane eram cristãos que frequentavam a igreja regularmente e eram membros respeitados dentro da comunidade. Curt veio de um lar onde a religião não tinha a menor importância, e os quatro rapazes da família estavam sempre se metendo em confusão com a vizinhança e a polícia. Aos dezoito anos, Curt se casou com a namorada, que estava grávida, mas o casamento teve muitos problemas e terminou em divórcio dois anos depois.

Ele conheceu Diane no trabalho e começou a ir à igreja com ela pouco depois que eles começaram a namorar. Depois de um apelo evangélico, Curt se tornou cristão e, durante todo o tempo de casados, o casal tem frequentado a igreja, juntamente com os dois filhos. Há pouco interesse nas coisas espirituais e, com exceção do culto de domingo pela manhã, a religião costuma ficar esquecida durante a semana.

Logo no início do casamento, Diane teve algumas conversas com o pastor a respeito do comportamento agressivo de Curt. Quase sempre, depois do trabalho, ele ia para um bar com os amigos e depois chegava em casa bêbado, arranjava uma briga por causa de uma coisinha qualquer e batia na mulher. No dia seguinte, quando Diane contava o que tinha acontecido na véspera, ele negava tudo – mesmo diante dos hematomas que ela mostrava como prova.

Diane pensou em deixar Curt muitas vezes, mas ela não tinha para onde ir com os dois filhos e sabia que Curt a encontraria se ela voltasse para a casa dos pais. O pastor tentou

aconselhar Curt, mas ele disse que não havia problema nenhum e depois teve um acesso de cólera, acusando Diane de “lavar a roupa suja na frente da igreja inteira”.

Enquanto o problema piorava, a ajuda veio de uma fonte inesperada – o patrão de Curt. Um dia, o chefe do departamento de pessoal chamou Curt e disse que todo mundo sabia que ele estava bebendo antes do serviço e deu a ele duas alternativas: ou ele entrava num programa de reabilitação de alcoólatras, pago pela empresa, ou perdia o emprego. Curt escolheu a primeira. Ele e Diane participaram do aconselhamento juntos, e logo o alcoolismo e as agressões cessaram.

Hoje em dia, depois de quase vinte anos de casamento, Curt e Diane “estão se entendendo”. Nenhum dos dois poderia dizer que é feliz no casamento e, de vez em quando, ainda há muito aborrecimento e respostas ríspidas. Mas eles aprenderam a tolerar um ao outro e a viver juntos como companheiros. Na maioria das noites, eles ficam em casa assistindo televisão, mas há pouca comunicação profunda. Os dois já não pensam mais em separação ou divórcio; em vez disso, vivem o que poderíamos chamar de um casamento desgastado.

Será que o aconselhamento matrimonial poderia fazer alguma coisa por Curt e Diane? Provavelmente sim, mas é pouco provável que um dos dois procure a ajuda de um conselheiro. Eles talvez nunca descubram o que é se sentir realizado no casamento.

O matrimônio não é uma instituição muito estável – pelo menos no mundo ocidental. Nos Estados Unidos, a duração média de uma união matrimonial é de apenas 9,4 anos. Mais de um milhão de casais se divorciam, anualmente. Muitos dos que permanecem juntos têm um casamento como o de Curt e Diane – tolerável, mas não feliz.

Porém, *existem* casamentos felizes. Em nossa luta para ajudar pessoas com relacionamentos conturbados, às vezes nos esquecemos de que muitas pessoas têm casamentos duradouros e mutuamente satisfatórios. Recentemente, pesquisadores fizeram um levantamento com trezentos casais que se consideravam “felizes no casamento” e que estavam juntos há pelo menos quinze anos. Os entrevistados mostraram um notável grau de concordância quanto ao que torna um casamento feliz. O fator mencionado com maior frequência foi: “Ter uma imagem positiva do cônjuge, de um modo em geral” e considerar o parceiro como seu melhor amigo. Em essência, todos os entrevistados disseram algo como: “Estou casado com alguém que se importa comigo, que se preocupa com meu bem-estar, que me dá tanto ou mais do que recebe de mim, que é acessível e confiável e que não encara a vida de forma sombria e pessimista”.

A segunda chave para um casamento feliz era acreditar na importância do compromisso. O casamento era visto como algo a que as pessoas deveriam se agarrar com unhas e dentes e se esforçar para tornar cada vez melhor, apesar das dificuldades. Além disso, as pessoas felizes no casamento tinham as mesmas metas na vida, desejavam que o casamento desse certo, e conseguiam rir muito quando estavam juntas. Para surpresa do pesquisador, menos de dez por cento das pessoas bem casadas mencionou as relações sexuais satisfatórias como um ingrediente importante para um bom casamento¹.

Apesar de casamentos felizes como esses existirem e serem possíveis, estamos vivendo numa época em que a infelicidade conjugal é mais comum, e em que muitas pessoas veem o divórcio como uma saída de emergência conveniente e sempre disponível, para o caso dos problemas matrimoniais ficarem muito difíceis de resolver. A “incompatibilidade de gênios” torna-se motivo suficiente para o rompimento da união

conjugal, e o divórcio amigável permite que o casamento seja legalmente desfeito quando um dos cônjuges – ou ambos – simplesmente não quer mais permanecer junto. O matrimônio, essa união permanente instituída por Deus, é tratado cada vez mais como um acordo de conveniência temporário.

Essas atitudes da sociedade, associadas às diversas pressões que cercam os casamentos de hoje, muitas vezes causam problemas que acabam nos gabinetes dos conselheiros. As pesquisas realizadas nos últimos anos demonstram insistentemente que os problemas conjugais levam mais pessoas a procurarem aconselhamento do que qualquer outro motivo isolado². Não é fácil ajudar um casal a resolver conflitos matrimoniais e construir um casamento melhor, mas esta pode ser uma das mais gratificantes experiências que um conselheiro pode ter.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE OS PROBLEMAS CONJUGAIS

O casamento é um dos primeiros tópicos discutidos na Bíblia³. Ele é mencionado ao longo de toda a Bíblia e abordado em profundidade no Novo Testamento. A finalidade do casamento, os papéis do homem e da mulher, a importância do sexo e as responsabilidades dos pais são alguns dos assuntos tratados na Palavra⁴, às vezes em mais de uma passagem. O fracasso do casamento é mencionado na lei do Antigo Testamento e tratado mais detalhadamente por Jesus e Paulo, em suas discussões acerca do divórcio⁵.

O que a Bíblia diz sobre os problemas conjugais e as formas de ajudar casais que estão enfrentando dificuldades de relacionamento? Quase nada! Ela só incentiva as pessoas a desfrutarem das alegrias do relacionamento pessoal e sexual com seus cônjuges⁶, e diz que encontrar um companheiro é uma bênção⁷. Por outro lado, o livro de Provérbios apresenta de forma pitoresca as dificuldades que uma pessoa enfrenta vivendo com um cônjuge briguento e encrenqueiro. Dividir o mesmo teto com uma pessoa assim é como ouvir “o gotejar contínuo no dia de grande chuva”. Tentar controlar uma pessoa dessas seria inútil como “conter o vento, seria pegar o óleo na mão”⁸. Embora a Bíblia descreva alguns casamentos felizes, existem evidências de que Ló, Abraão, Jacó, Jó, Sansão, Davi e muitos outros tiveram problemas conjugais, pelo menos uma vez ou outra⁹. A Bíblia não oculta esses casos, mas os problemas conjugais em si, não são analisados.

Devemos nos lembrar de que o conflito matrimonial geralmente é sinal de alguma coisa mais profunda, como egoísmo, falta de amor, dificuldade de perdoar, raiva, amargura, problemas de comunicação, ansiedade, abuso sexual, embriaguez, sentimentos de inferioridade, pecado e rejeição deliberada à vontade de Deus. Todos esses fatores podem causar tensões conjugais, podem sofrer influência dos conflitos entre marido e mulher e são discutidos na Bíblia. Portanto, embora as Escrituras só tratem dos problemas conjugais indiretamente, e de forma secundária, as questões que estão por trás dos problemas matrimoniais são tratadas minuciosamente. Muitas dessas questões são abordadas em outras partes deste livro.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS CONJUGAIS

Gênesis 2.24 diz que, no casamento, “deixa o homem pai e mãe, e se une à sua mulher, tornando-se os dois uma só carne”. Os três verbos usados neste versículo – “deixar”, “unir-se” e “tornar-se [uma só carne]” – indicam três propósitos do casamento.

Deixar envolve um afastamento dos pais e implica numa união legal e pública de marido e mulher, através do casamento. Walter Trobisch escreveu certa vez que, quando um casal não dá importância a esse elemento legal, é como se o casamento fosse “um roubo”. Pode haver amor e sexo, mas eles não têm nenhuma obrigação real de se empenhar na edificação de um matrimônio responsável¹⁰.

Unir-se é a tradução de uma palavra hebraica que significa fixar, grudar. “Se você tentar separar duas folhas de papel coladas uma à outra, acabará rasgando as duas. Se tentar separar um marido e uma mulher que estejam firmemente ligados, os dois sairão feridos”¹¹. Idealmente falando, marido e mulher devem se amar, permanecer juntos e serem fiéis um ao outro. Quando esta união não existe, eles têm um casamento vazio, que pode até ser uma relação legítima, mas não tem amor.

Tornar-se uma só carne envolve sexo, mas vai além do aspecto físico. Segundo Trobisch, isto significa que “duas pessoas compartilham tudo o que têm, não apenas seus corpos, não apenas seus bens materiais, mas também seus pensamentos e sentimentos, alegrias e tristezas, esperanças e temores, sucessos e fracassos”¹². Isso não significa que as suas personalidades sejam esmagadas ou apagadas. As identidades de cada um são mantidas, mas se combinam para formar uma relação completa. Quando o casal não tem este relacionamento de uma só carne, eles não se sentem realizados no casamento.

Atualmente, esta não é uma maneira de pensar muito comum, e nem muito bem recebida. Hoje em dia, as pessoas querem ser felizes, querem a oportunidade de realizar seu potencial e ter uma vida plena¹³, mas não conseguem ver que essas metas um tanto egocêntricas raramente são atingidas em casamentos que ignoram os preceitos bíblicos. Ao contrário, quase sempre surgem problemas no casamento, porque marido e mulher se desviaram dos padrões bíblicos delineados em Gênesis 2.24 e deram atenção somente a outros trechos das Escrituras. A psicologia moderna, a sociologia e disciplinas correlatas esclareceram algumas das formas pelas quais as pessoas se desviam dos padrões bíblicos para o casamento.

1. *Falhas na comunicação*. Entre as muitas causas dos conflitos conjugais, talvez esta seja a mais mencionada na literatura profissional. Citando Tiago 4.1-3, o psicólogo Lawrence Crabb comenta que é inevitável que surjam problemas de comunicação quando as pessoas perseguem metas egoístas¹⁴, mas, às vezes, os problemas aparecem porque as pessoas não aprenderam a se comunicar de forma clara e eficiente.

A comunicação envolve o envio e o recebimento de mensagens. As mensagens podem ser enviadas de forma verbal (com palavras) e não verbal (através de gestos, tom de voz, expressões faciais, palavras escritas num papel, imagens na tela de um computador, ações, presentes, ou até períodos de silêncio). Quando a mensagem verbal e a não verbal se contradizem, uma mensagem dupla é enviada. Isso causa confusão e interrupção da comunicação. É isso que acontece, por exemplo, quando uma esposa diz “Pode fazer essa viagem de negócios; para mim está tudo bem”, mas sua postura de ombros caídos, o tom de voz resignado e sua total falta de entusiasmo, beirando a depressão, dizem outra coisa: “Eu *realmente* não quero que você vá”. Por outro lado, é a esposa quem fica confusa quando o marido diz “Eu te amo e gosto de ficar com você”, mas não para em casa, nunca leva a esposa para jantar fora e não tem um só gesto que demonstre seu amor e consideração. Numa comunicação eficiente, a mensagem enviada verbalmente é coerente com a mensagem não verbal.

A boa comunicação também requer que a mensagem enviada seja idêntica à mensagem recebida. Suponha, por exemplo, que um marido compre uma lavadora de pratos nova para sua esposa, porque a ama. Mas a esposa acha que o marido não a ama porque ele nunca diz “Eu te amo”. Ela começa a imaginar que ele comprou a máquina porque se sente culpado de alguma coisa. É claro está havendo má comunicação aqui, porque a mensagem enviada (amor expresso através da lavadora de pratos presenteada à esposa) não é a mensagem que está sendo recebida.

Quase todo mundo concorda que falhas ocasionais na comunicação entre marido e mulher são inevitáveis. Entretanto, quando as falhas são mais frequentes que os sucessos, o casamento começa a ter sérios problemas. As falhas na comunicação tendem a se reproduzir¹⁵. Lembre-se de que a comunicação é uma interação *aprendida*. Mesmo quando é deficiente, as pessoas podem aprender a melhorá-la.

2. Relacionamentos subintegrados ou superintegrados. Ter intimidade com outra pessoa é algo arriscado. Nós nos expomos a críticas e a uma possível rejeição quando deixamos que outra pessoa nos conheça intimamente, descubra nossas inseguranças ou veja nossas fraquezas. Como quase todo mundo aprende a se virar sozinho, não é fácil confiar em outra pessoa – mesmo quando esta outra pessoa é o nosso cônjuge.

Num livro sobre o gerenciamento do estresse, um autor apresenta a teoria de que os casamentos problemáticos costumam ser subintegrados ou superintegrados¹⁶. Num casamento subintegrado, o desenvolvimento pessoal do marido e da mulher parecem seguir caminhos independentes. Eles não se mostram muito dispostos a trocar confidências, a demonstrar seus pontos fracos e a desenvolver projetos de vida em comum. Em vez disso, cada um segue sua vida independentemente do outro, com necessidades e objetivos diferentes. Nestes casos, os dois tendem a adotar uma atitude defensiva, a criticar e humilhar um ao outro e a usar de manipulações sutis. Atitudes defensivas e egocêntricas criam tensões e afastam o casal.

No outro extremo, temos os casamentos superintegrados, em que o relacionamento se torna tão envolvente que os dois cônjuges perdem sua identidade própria e se sentem num beco sem saída. Neste caso, quando o conselheiro insinua a um dos cônjuges que sua dureza pode estar criando dificuldades no casamento, a pessoa responde: “Pode ser, mas eu não sou o único culpado”. Um joga a culpa dos problemas em cima do outro, e nenhum dos dois consegue recuar, identificar as necessidades individuais de cada um e reconhecer as falhas de seu próprio comportamento que possam estar contribuindo para as dificuldades conjugais. Com o passar do tempo, podem começar a ocorrer reações violentas, tanto físicas quanto verbais, à medida que ambos os cônjuges tentam se livrar da sensação de confinamento causada por este relacionamento sufocante.

3. Tensão interpessoal. Quando duas pessoas se casam, cada uma delas vai para o casamento com cerca de duas décadas ou mais de experiências passadas e maneiras próprias de encarar a vida. Cada um tem pontos de vista diferentes do outro e, às vezes, mesmo quando existe um desejo sincero de fazer concessões ou acomodações, os casais ainda assim têm dificuldade de resolver suas diferenças.

O que acontece se as pessoas não mostram boa vontade para tentar mudar, ou são insensíveis aos pontos de vista do outro, ou então se recusam a reconhecer as diferenças? Muitas vezes, isso gera tensões que, em geral, estão relacionadas com um dos fatores abaixo.

(a) Sexo. A maioria dos casais enfrenta problemas conjugais, de vez em quando. Num capítulo anterior¹⁷ discutimos algumas causas das dificuldades sexuais no casamento.

Entre elas, estão a falta de conhecimento, expectativas irreais, o medo de não conseguir ter um bom desempenho sexual, as diferenças individuais de impulso sexual, as inibições na área sexual e as poucas oportunidades de privacidade. Por sua vez, a impaciência, a frigidez e a infidelidade (provavelmente os três problemas sexuais mais comuns) criam mais tensão, e isso dificulta ainda mais o desempenho adequado da função sexual. Outros fatores que também podem interferir com o funcionamento sexual são a insensibilidade de um ou ambos os parceiros, os períodos de atividade fora do normal, e a existência de conflitos conjugais de natureza não sexual. Quando esses problemas não são resolvidos, quase sempre o casamento sofre.

(b) Papéis. Vivemos numa época em que os papéis tradicionais do homem e da mulher estão sendo reavaliados. Isso gera muitos conflitos sobre as funções que cabem ao marido, e as que competem à mulher. A sociedade não representa muita coisa em termos de orientação e isso se deve ao fato de as opiniões estarem sempre mudando.

Em contrapartida, a Bíblia é muito mais clara,¹⁸ mas os cristãos divergem na interpretação dos trechos que delineiam os papéis do homem e da mulher. O resultado são discórdias, às vezes acompanhadas de competição e sensação de ameaça. Quase sempre essa tensão se concentra na natureza e extensão do trabalho da mulher ou em sua vida profissional.

(c) Inflexibilidade. Quando um homem e uma mulher se casam, cada um deles leva para o casamento uma personalidade ímpar. Às vezes, as diferenças de personalidade se complementam e se fundem num relacionamento mutuamente compatível. Verifica-se muitas vezes que os casamentos têm personalidades próprias, cada um deles com pontos fortes e fracos¹⁹. No entanto, pode haver dificuldades quando um dos cônjuges (ou ambos) é inflexível, egoísta ou não quer mudar.

Geralmente, o início do casamento é uma época de grande excitação, entusiasmo e idealismo juvenil. À medida que os dois vão ficando mais velhos e os meses se transformam em anos, o casamento também precisa mudar e amadurecer para permanecer saudável. Na opinião do terapeuta cristão H. Norman Wright, os casamentos precisam passar por estágios de desenvolvimento para permanecer estáveis e gratificantes²⁰. Quando os casais são ocupados demais ou inflexíveis demais para investirem na edificação e aperfeiçoamento de seu casamento, é muito provável que os problemas comecem a aparecer.

(d) Religião. A Bíblia alerta para os problemas que surgem quando um crente e um incrédulo tentam viver juntos no casamento²¹. Os conselheiros têm observado tensões quando marido e mulher apresentam diferenças quanto às preferências denominacionais, graus de compromisso com as coisas espirituais, interesse na religião ou opiniões sobre a educação religiosa dos filhos. Às vezes, essas diferenças afetam outras áreas, tais como a escolha dos amigos, os princípios éticos, as atitudes em relação às obras de caridade e o uso do tempo aos domingos. A religião pode ser um fator de coesão e fortalecimento do casamento, mas quando marido e mulher têm pontos de vista diferentes, ela pode se tornar um destrutivo foco de problemas.

(e) Valores. O que é realmente importante na vida? Em quê devemos investir nosso tempo e dinheiro? Quais são as nossas metas? Essas perguntas dizem respeito aos nossos valores. Em geral, quando um casal tem valores semelhantes, o casamento é feliz e vai se tornando cada vez melhor, à medida que o tempo passa. Mas, quando há conflito de valores, o relacionamento pode ser marcado por tensões, disputas de poder e críticas. Os conflitos de valores estão no cerne de muitos problemas conjugais.

Imagine, por exemplo, os conflitos que poderiam ser gerados pelas seguintes oposições de valores:

- “Não se deve usar cartão de crédito nunca” *versus* “os cartões de crédito podem ser usados de vez em quando para nos tirar de um aperto financeiro”.
- “Divórcio sempre é errado” *versus* “às vezes, o divórcio é a melhor solução para os problemas conjugais”.
- “Nunca se deve faltar à igreja no domingo” *versus* “perder um culto de domingo de vez em quando não é nada demais”.
- “O sucesso profissional é extremamente importante na vida” *versus* “a família é mais importante que a profissão”.
- “Abortar é sempre errado, porque é um homicídio” *versus* “em algumas circunstâncias, o aborto é correto”.
- “Devemos ensinar valores espirituais e crenças religiosas aos filhos” *versus* “os filhos devem ter liberdade de escolher suas próprias crenças”.

Muitas dessas opiniões são sustentadas firmemente. Elas influenciam o modo como agimos ou nos relacionamos com outras pessoas. Além disso, os valores às vezes se tornam motivo de intensos conflitos, principalmente se crenças muito arraigadas são atacadas ou desafiadas pelo cônjuge.

(f) Necessidades conflitantes e diferenças de personalidade. Durante quase um século, os psicólogos têm debatido as necessidades humanas. A maioria deles concorda que todos nós precisamos de alimento, descanso, ar e de viver sem dor, mas também existem necessidades psicológicas, tais como amor, segurança e contato com outras pessoas. Além disso, parece que a maioria das pessoas tem necessidades pessoais particulares (como a necessidade de dominar, controlar, possuir, atingir objetivos, ou ajudar e socorrer outros indivíduos). Se um dos cônjuges têm necessidade de dominar, enquanto o outro quer ser controlado, pode haver compatibilidade. Se tanto o marido quanto a mulher têm necessidade de dominar, isso pode gerar conflito. Se os dois buscam o sucesso na profissão, pode haver conflitos, principalmente se um deles quer aceitar uma oportunidade de promoção no trabalho que vai obrigar a família a se mudar, mas o outro resiste².

As diferenças de personalidade também podem gerar tensões. Quando um dos cônjuges é franco (expondo abertamente suas necessidades, frustrações, tentações, atitudes e sentimentos), mas o outro costuma guardar as coisas para si, essas diferenças podem criar problemas²³. Numa pesquisa longa, envolvendo várias centenas de casamentos, descobriu-se que características neuróticas, principalmente a impulsividade do marido, frequentemente geravam instabilidade conjugal, sofrimento e divórcio. Muitas vezes, esses traços eram percebidos durante o período do noivado, mas não recebiam a devida atenção. Porém, com o passar dos anos, eles acabavam causando grandes tormentos²⁴.

(g) Dinheiro. Como a família vai se sustentar? Quem controla o dinheiro? Como ele será gasto? Que coisas são realmente necessárias e quais são apenas desejáveis? É necessário planejar o orçamento? Quanto deve ser dado à igreja? O que fazer quando faltar dinheiro?

As respostas a estas perguntas refletem os valores e atitudes das pessoas em relação ao dinheiro. Quando o marido e a mulher dão respostas diferentes às perguntas acima, pode

haver conflitos. Mais uma vez, é difícil determinar se são as tensões na área financeira que causam outros problemas ou o inverso. No entanto, é verdade que a concordância sobre questões financeiras é essencial para a harmonia do casamento.

4. *Pressões Externas.* Em alguns casos, as tensões conjugais surgem ou são intensificadas por pressões causadas por outras pessoas ou situações estressantes²³. Entre as causas de pressões externas, podemos citar:

- Parentes do cônjuge que criticam ou impõem outras cargas ao casal.
- Filhos, cujas necessidades e presença interferem constantemente na frequência e qualidade dos contatos do casal, e, às vezes, causam divisão entre marido e mulher.
- Amigos, inclusive os do sexo oposto, que requerem tempo do casal e, às vezes, envolvem um ou ambos os cônjuges em infidelidade.
- Crises que abalam a estabilidade familiar e criam estresse para todos os envolvidos.
- Exigências profissionais que pressionam o marido e/ou a mulher, provocam fadiga, e roubam tempo do casal.
- Reveses financeiros que põem pressão sobre o orçamento familiar e causam preocupações e até desentendimentos a respeito dos gastos da família.

A maioria dessas pressões podem ser enfrentadas, mas cada uma delas é uma poderosa ameaça à harmonia matrimonial.

5. *Tédio.* Com o passar dos anos, marido e mulher estabelecem rotinas, se acostumam um com o outro e, às vezes, se tornam pensativos, voltados para a autossatisfação e a autopiedade. Cada uma dessas atitudes pode acabar com o que resta de excitação no casamento, fazendo com que a monotonia se instale. Quando o casamento é maçante e rotineiro, o casal pode começar a procurar desafios e coisas diferentes em outro lugar. Isso pode acabar gerando mais tensões conjugais.

OS EFEITOS DOS PROBLEMAS CONJUGAIS

As prateleiras das livrarias estão cheias de histórias de casamentos maravilhosos que acabaram se tornando frios, distantes e infelizes²⁶. Mesmo quando contam sua própria história, os autores mostram como pode ser difícil separar os efeitos dos problemas conjugais de suas causas. Por exemplo, as dificuldades sexuais e financeiras podem gerar tensões no casamento, mas a tensão conjugal também pode causar problemas na cama ou no saldo da conta bancária. Embora exista uma relação circular entre causa e efeito, o conselheiro pode observar vários efeitos específicos, gerados pela tensão matrimonial.

1. *Confusão, desespero e desânimo.* Apanhados no meio de um conflito e vendo seu casamento se desintegrar, o marido e/ou a mulher muitas vezes se sentem esmagados e confusos sobre o que fazer. Alguns chegam a fazer loucuras tentando consertar a situação, mas geralmente seus esforços são inúteis. Outros, se desesperam e adotam uma atitude resignada, como quem diz: “A situação não vai melhorar mesmo; nem adianta tentar”.

“Todo casamento é alicerçado na esperança”, afirma um conselheiro matrimonial cristão. “As pessoas se casam porque esperam que a vida em comum seja mais produtiva, satisfatória

e significativa que a vida de solteiro”. Quase todos os casamentos passam por desapontamentos. Quando isso acontece, a esperança geralmente cede lugar à tristeza, mágoa e raiva. Os cônjuges se sentem desesperançados, e a desesperança é um sentimento contagioso. Portanto, uma das metas do aconselhamento deve ser a de restaurar a esperança²⁷.

2. *Afastamento*. É impossível avaliar o número de pessoas que são legalmente casadas, vivem juntas e, às vezes, dormem na mesma cama, mas são emocional e psicologicamente divorciadas. O casal pode até se envolver em atividades semelhantes e sair juntos, mas eles têm pouco afeto, preocupação, comunicação, intimidade, amor e interesse um pelo outro. Afastando-se emocionalmente um do outro, os cônjuges evitam o sofrimento e o estigma social do divórcio. Os conflitos permanecem, mas os confrontos são poucos e o casamento segue em frente como uma trégua incômoda que pode durar a vida inteira.

3. *Abandono*. Quando as pressões conjugais e familiares se tornam grandes demais, algumas pessoas simplesmente vão embora. É difícil compilar estatísticas sobre o número de casos de abandono do lar²⁸, mas existem evidências de que milhares de pessoas abandonam seus companheiros anualmente, deixando atrás de si mágoas, perplexidade, incertezas, dificuldades financeiras e famílias constituídas de apenas um dos pais. Os juízes podem expedir sentenças obrigando o cônjuge que abandonou o lar a voltar para a família ou pagar a pensão devida, mas essas pessoas são difíceis de encontrar e podem não acatar a ordem da justiça. Como o abandono geralmente ocorre em famílias de baixa renda, o cônjuge remanescente não tem condições de arcar com as despesas de uma ação legal contra o desertor.

4. *Separação ou divórcio*. O divórcio pode ser visto como o encerramento legal de um relacionamento que já foi promissor, cheio de esperanças e satisfação, mas acabou se desintegrando social e emocionalmente. Embora seja comum, o divórcio nunca é uma solução feliz para os problemas conjugais. Ele é usado com uma frequência muito grande, e uma rapidez muito grande, como uma forma de escapar das dificuldades matrimoniais. Até mesmo os casais cristãos às vezes ignoram as diretrizes bíblicas relacionadas com a dissolução do matrimônio²⁹. No entanto, há ocasiões em que o divórcio pode parecer a alternativa mais viável para um casamento cheio de problemas.

O ACONSELHAMENTO E OS PROBLEMAS CONJUGAIS

Aconselhar uma pessoa é uma tarefa difícil; aconselhar um casal é ainda mais difícil, e requer do conselheiro uma habilidade especial e muita atenção. Frequentemente, um ou ambos os cônjuges duvidam da utilidade do aconselhamento e, às vezes, assumem uma atitude de hostilidade e resistência. Alguém já disse que o aconselhamento matrimonial é “uma das terapias mais difíceis e delicadas – cheia de surpresas e armadilhas psicológicas”. Antes de começar (e muitas vezes depois também), os conselheiros devem fazer um autoexame para esclarecer algumas de suas próprias atitudes, preconceitos, motivações e vulnerabilidades.

1. *Fique alerta quanto às suas próprias atitudes*. Qual é a sua atitude em relação aos problemas conjugais? Você critica os que têm dificuldades no casamento, tem a tendência de condená-los, toma partido, fica irritado porque esses problemas tomam tempo demais de sua agenda ou tem medo de que o aconselhamento matrimonial possa deixá-lo ansioso em relação ao seu próprio casamento? Fica nervoso, com receio de que sua terapia não dê certo?

Talvez seja bom lembrar que a nossa reputação como terapeutas não depende de um caso apenas. Embora haja literalmente milhares de livros e artigos dando receitas para um bom aconselhamento conjugal, ninguém consegue dominar todas as técnicas. Sua tarefa é colocar-se à disposição do casal, capacitar-se profissionalmente da melhor forma possível e desejar, sinceramente, que o Espírito Santo trabalhe através de você, usando-o como um instrumento de cura. Sua ajuda será mais eficaz se você entregar seu aconselhamento nas mãos de Deus, descansar nele e procurar criar uma atmosfera onde a discussão construtiva possa ocorrer. Além disso, tente entender os dois lados da situação, colocando-se no lugar das pessoas envolvidas.

Discussões íntimas sobre o casamento podem causar excitação sexual, ou outros tipos de sentimento, no conselheiro. Esses sentimentos precisam ser reconhecidos e tratados, muitas vezes com a ajuda de outros³⁰. Às vezes, o aconselhando nos lembra alguém que conhecemos e, se não formos vigilantes e cautelosos, nossos sentimentos e atitudes em relação a esta outra pessoa podem ser projetados nos aconselhados, prejudicando o processo terapêutico.

Esteja atento, também, para o fato de que alguns aconselhados podem atribuir-lhe um determinado papel, sem que você sequer saiba disso, ou queira exercer essa função. Por exemplo, uma mulher pode ver seu conselheiro como “um homem gentil e compreensivo – tão diferente daquele marido grosso e insensível que eu tenho lá em casa”³¹. O marido, por sua vez, pode ver o conselheiro como uma ameaça ao seu casamento e alguém que não entende realmente sua esposa. Em situações como essas, procure não reagir movido por seus sentimentos. Tenha cuidado para não deixar que as expectativas dos aconselhados influam no seu comportamento, levando-o a reagir de maneira exagerada ou a fazer exatamente o que eles esperam. Quando o conselheiro tem algum colega com quem possa discutir assuntos como esses, o perigo diminui consideravelmente.

2. Fique alerta para problemas especiais. Nas últimas duas ou três décadas, foram propostas literalmente centenas de técnicas de terapia conjugal e familiar, algumas delas elogiadas por defensores entusiasmados. A Escultura, por exemplo, é um procedimento em que os membros da família se movimentam numa sala e se posicionam em função da maior ou menor proximidade que sentem em relação aos outros. A Diagramação consiste em desenhar retângulos e, dentro deles, escrever os nomes dos membros da família e de outras pessoas. Em seguida, a pessoa deve traçar linhas ligando os retângulos para mostrar como aquelas pessoas se relacionam (linhas cheias, por exemplo, podem significar um bom relacionamento; linhas duplas significam um relacionamento íntimo; uma linha pontilhada significa um relacionamento distante; e uma linha ondulada indica conflito). Outros terapeutas usam o desempenho de papéis, a dramatização e até a coreografia no processo de aconselhamento³².

Se você não tiver formação em aconselhamento matrimonial, talvez não queira usar essas técnicas um tanto incomuns, mas mesmo que sua abordagem seja mais tradicional, é bem provável que você descubra que o aconselhamento matrimonial suscita questões de procedimento que talvez não estejam presentes em outros tipos de aconselhamento.

(a) É melhor atender os dois cônjuges juntos ou em separado? Muitos conselheiros responderiam: “as duas coisas”. Em alguns casos, depois de uma sessão inicial conjunta, o conselheiro atende o marido e a mulher separadamente, por alguns minutos ou algumas sessões. Muitas vezes, isso fornece informações novas e diferentes perspectivas do problema.

Você verá que, algumas vezes, cada um dos cônjuges emite uma opinião diferente sobre qual é o problema central e quem é o principal responsável por ele. Você descobrirá que, às vezes, um dos cônjuges quer o aconselhamento, e o outro não. Em certos casos, você perceberá que um deles, ou ambos, têm problemas que podem ser melhor tratados no aconselhamento individual. No entanto, o casamento é um relacionamento, e os problemas conjugais envolvem conflitos entre duas pessoas. Se os dois cônjuges puderem observar e discutir esses conflitos em conjunto (em alguns casos até com a presença dos filhos), o progresso pode ser maior e mais rápido. Quer você atenda o casal separadamente ou em conjunto, tenha o cuidado de se esforçar para ser imparcial. Tomar partido é algo que pode atrapalhar muito a eficácia de seu aconselhamento.

(b) O aconselhamento deve ter limite de tempo? Em seu excelente livro sobre o aconselhamento de casais cristãos, o psicólogo Everett V. Worthington propõe três estágios de aconselhamento: avaliação, intervenção e conclusão.³³ No início, Worthington pergunta ao casal se eles concordam em ter três sessões para a identificação e avaliação de suas dificuldades. Depois disso, o casal e o conselheiro decidem se vão continuar ou não. Se continuarem, o conselheiro sugere que oito a dezesseis sessões são suficientes para completar o estágio de intervenção, seguido da conclusão.

Esta abordagem não é rígida; às vezes, o aconselhamento termina depois de umas poucas sessões e, outras vezes, ele leva mais tempo. Nos últimos dez ou vinte anos, entretanto, têm havido uma forte tendência, no campo do aconselhamento, no sentido de favorecer terapias de curto prazo, limitadas no tempo. Evidências cada vez maiores indicam que as abordagens mais breves tendem a ser mais eficientes do que os processos terapêuticos que se estendem por meses e anos³⁴.

(c) O aconselhamento em grupo é indicado? Às vezes, casais com problemas semelhantes podem tirar proveito do aconselhamento em grupo. Em geral, isto não deve ser considerado ou sugerido até que o conselheiro tenha tido tempo de identificar as principais questões envolvidas em cada conflito matrimonial³⁵.

(d) O conselheiro deve trabalhar sozinho, ou em conjunto com outro conselheiro? Em alguns casos, um homem e uma mulher, geralmente marido e mulher, podem atuar juntos, como uma dupla de conselheiros³⁶. Isso permite que o casal tenha acesso a dois pontos de vista, um masculino e um feminino, e a dupla de conselheiros pode demonstrar, na prática, como se comunicar bem e ter um bom relacionamento interpessoal. Entretanto, esse sistema pode consumir muito tempo e gerar pressões sobre os conselheiros, principalmente se eles forem um casal e estiverem sujeitos a alguns dos estresses que os aconselhados estão enfrentando. Porém, casais maduros que trabalham juntos em harmonia geralmente conseguem aconselhar outros casais com especial eficácia.

3. Faça uma avaliação da situação do casal. Por que o casal veio procurar ajuda? Esta pergunta pode não ser tão fácil de responder quanto parece. Às vezes, marido e mulher têm respostas diferentes para esta questão. Muitas vezes, a resposta é vaga (por exemplo, “não estamos nos dando bem”, ou “estamos brigando muito”) e você precisará pedir que eles deem exemplos específicos. Com muito tato, sonde os dois para descobrir mais detalhes e procure levantar questões que forneçam mais informações e ajudem a compreender melhor a natureza do problema. Pedindo que o marido e a mulher descrevam incidentes ou conflitos específicos, o conselheiro consegue compreender não só as causas da

discórdia como também os sentimentos de rejeição, raiva, mágoa, frustração e diminuição da autoestima que estão sendo gerados. Alguns conselheiros também solicitam que cada um dos cônjuges faça uma descrição minuciosa, por escrito, para ajudar a esclarecer as áreas de conflito³⁷. Alguns casais têm dificuldade de colocar seus problemas em palavras, e outros podem se sentir embaraçados. Responder a uma pesquisa ou questionário é mais fácil e pode oferecer informações iniciais mais completas.

É claro que os problemas variam muito e, como ocorre em todos os tipos de aconselhamento, os problemas declarados podem não ser a única fonte de discórdia, e algumas vezes até nem são a principal. Entre os mais comuns estão: perda da intimidade, falta de comunicação, brigas constantes, sexo, dinheiro, papéis do homem e da mulher, religião, agressões físicas, embriaguez, conflitos de valores, e vários outros assuntos similares. Pode-se perguntar aos aconselhados como eles se sentem em relação a cada problema, o que eles já fizeram para tentar resolvê-los, o que funcionou e o que não deu resultado.

Ao fazer sua avaliação inicial, duas questões são de grande importância. Em primeiro lugar, procure determinar a condição espiritual do casal. Os dois são crentes? Eles estão crescendo espiritualmente, ou a religião se tornou o que William James certa vez chamou de “um hábito entorpecido”? O conselheiro cristão pode usar uma terminologia diferente e adotar uma abordagem mais explicitamente cristã quando fica claro que marido e mulher são crentes. Em segundo lugar, tenha o cuidado de não gastar todo o tempo da primeira sessão discutindo os problemas. Quando um casal procura aconselhamento, eles geralmente se sentem derrotados e estão muito conscientes do sofrimento e dos conflitos de seu casamento. Se toda a sessão for gasta para fazer a lista dos problemas, os aconselhados podem ficar tão desanimados que nem voltarão para a sessão seguinte. Portanto, mesmo que você recolha informações, lembre-se de que um dos principais propósitos das sessões iniciais é “gerar expectativas positivas, fazer com que as pessoas se disponham a mudar, e dar início ao processo de mudança”³⁸. Desde o início, é importante dar esperança ao casal³⁹.

4. Determine as metas do aconselhamento. O conselheiro, o marido e a mulher têm suas próprias expectativas e metas, em relação ao aconselhamento. Essas metas podem ser vagas ou bem definidas. Algumas são realistas, outras não. Alguns aconselhados chegam com grandes expectativas e com a firme determinação de procurar resolver os problemas do casamento; outros podem ter pouca esperança ou motivação para mudar. Quando as metas são claras, realistas e aceitas por todos, o aconselhamento conjugal começa com uma grande chance de sucesso. Mas, se as metas são vagas ou conflitantes (por exemplo, o marido quer uma separação tranquila, mas a mulher quer a reconciliação), o aconselhamento será mais difícil.

(a) Reconheça e formule as metas do aconselhamento. É pouco provável que o conselheiro inicie o aconselhamento conjugal numa condição de total neutralidade. A maioria de nós tem metas (algumas das quais podem não estar completamente claras em nossa mente) que orientam nosso processo terapêutico. Entre elas, podemos citar:

- Identificar e compreender as questões específicas que estão gerando os problemas conjugais.
- Ensinar ao casal como se comunicar de forma construtiva.
- Ensinar técnicas de resolução de problemas e tomada de decisões.

- Ajudar os aconselhados a compreender a relação de aconselhamento.
- Ajudá-los a expressar suas frustrações, desapontamentos e anseios.
- Manter a união do casal.
- Dar esperança.
- Ensinar o casal a edificar seu relacionamento conjugal com base nos princípios bíblicos.

Quais são suas metas no aconselhamento? Quando elas estão claramente definidas, o aconselhamento tem mais chances de dar certo. O conselheiro sabe para onde está indo e, tendo seus objetivos em mente, fica mais fácil se concentrar nas metas dos aconselhados.

(b) Descobrir quais são as metas dos aconselhados. Há casos em que as metas dos aconselhados são semelhantes às do conselheiro, mas geralmente existe uma discrepância. Perguntas como: “O que vocês esperam do aconselhamento?” ou “o que vocês gostariam que fosse diferente no seu casamento?” costumam desencadear uma discussão que esclarece, tanto para os aconselhados quanto para o conselheiro, o que marido e mulher esperam conseguir com as sessões de aconselhamento.

Um conselheiro experiente⁴⁰ sugere quatro perguntas relativas às metas do casal, que devem ser feitas no início do aconselhamento:

- Qual é a opinião de cada um dos cônjuges sobre o relacionamento?
- O que cada um deles anseia?
- O que pode ser feito?
- O que cada um está disposto a fazer agora?

(c) Estabelecendo metas aceitáveis por todos. Muitas pessoas têm metas vagas e distantes (por exemplo, ter um casamento cristão feliz), mas é mais fácil alcançá-las estabelecendo uma série de alvos mais específicos, mais atingíveis e mais imediatos. Alguns conselheiros usam uma abordagem semelhante a um contrato, em que marido e mulher concordam em mudar seu comportamento de uma forma específica, no intervalo entre as sessões de aconselhamento.⁴¹ O marido, por exemplo, concorda em jogar o lixo fora toda noite, enquanto a mulher concorda em deixar que ele leia o jornal em paz antes do jantar. Quando o conselheiro ajuda o casal a estabelecer metas como essas, eles se sentem cada vez mais motivados para atingir seus alvos e podem aprender sobre comunicação e solução de problemas, durante o processo. À medida que as metas vão sendo alcançadas, o casal se sente encorajado porque vê progressos específicos.

Às vezes, porém, há discordâncias quanto às metas. Os aconselhados podem querer que o conselheiro os ajude a atingir metas que este considera impraticáveis ou imorais. Se, por exemplo, a esposa reclama da infidelidade do marido, mas este quer ter a liberdade de manter de vez em quando contatos sexuais durante suas viagens de negócios, o conselheiro cristão se vê diante de um conflito de metas. O conselheiro sabe que não deve tomar partido, mas o marido quer permissão para continuar tendo um comportamento que a Bíblia claramente condena como pecado. Essas diferenças de objetivos precisam ser discutidas com franqueza, mas evitando atitudes de julgamento. O objetivo do conselheiro não é manipular ou forçar as pessoas a mudarem seu comportamento, mas ele também não deve ajudá-las a agir de uma maneira que considera moralmente errada, psicologicamente danosa ou prejudicial ao casamento. Se o conflito entre as metas do conselheiro

e as do aconselhando persistir, mesmo depois de longas discussões sobre o assunto, talvez as melhores opções sejam interromper o processo e encaminhar o casal a outro conselheiro.

Se os aconselhados têm metas e valores diferentes do conselheiro, ou se o marido e a mulher têm objetivos conflitantes, tudo isso deve ser discutido abertamente. Em geral, existem pelo menos algumas metas que todos aceitam, e é possível começar por elas. Às vezes, à medida que o processo avança e as metas vão sendo esclarecidas, verifica-se que as diferenças não são tão grandes quanto pareciam no princípio.

(d) Atingindo as metas. Não existem dois casamentos iguais, e todo problema conjugal é, de certa maneira, diferente de todos os outros. Portanto, não é possível dar uma receita passo a passo para um aconselhamento eficiente. Como vimos, o número de técnicas de aconselhamento propostas é muito grande, mas a maioria delas foi elaborada para ajudar o conselheiro a centralizar o foco nas pessoas, nos problemas e nos processos, durante o aconselhamento⁴².

5. Foco nas pessoas. Os livros populares sobre o casamento geralmente dão conselhos práticos sobre questões como lidar com o dinheiro, relacionamento com os parentes do cônjuge, aperfeiçoamento da comunicação, mudança de hábitos que provocam atritos entre o casal e resolução de problemas sexuais. Muitas das sugestões são práticas e úteis, mas o aconselhamento conjugal é mais do que a simples resolução de problemas práticos. Mesmo quando conseguem analisar seus problemas detalhadamente e chegar às mesmas conclusões, os casais geralmente descobrem que as tensões continuam. Isso tem sido chamado de “a falácia da solução razoável”. Segundo essa visão, as soluções razoáveis quase sempre falham, mesmo quando são aceitas por pessoas razoáveis. Isso ocorre porque muitos problemas são mais emocionais do que racionais. A lógica e a análise racional não conseguem ajudar porque questões emocionais e de personalidade ficam atrapalhando e impedem as pessoas de agirem para chegar a conclusões práticas⁴³.

O conselheiro precisa procurar entender as pessoas, seus sentimentos e suas frustrações, bem como os problemas. Às vezes, o terapeuta está tão preocupado em resolver problemas e encontrar meios de fazer a coisa funcionar, que se torna insensível ao sofrimento e às personalidades das pessoas com quem está trabalhando. As qualidades básicas de um conselheiro – empatia, sinceridade e afeto – são cruciais no aconselhamento conjugal.

6. Foco nos problemas. Depois que o conselheiro estabelece um relacionamento harmonioso e mostra que vê seus aconselhados como pessoas, fica mais fácil dirigir o foco para os problemas.

Enquanto estiver ouvindo e fazendo perguntas exploratórias, procure fazer com que os aconselhados se sintam apoiados. Lentamente, direcione o aconselhamento para a busca de soluções provisórias. Oriente a reflexão sobre mudança de atitude, mudanças de comportamento, confissão, perdão, e reavaliação de pontos de vista. Discuta a adoção de métodos diversos, encoraje e ensine aos aconselhados formas de testar essas soluções e separe um tempo para avaliar o que está funcionando e o que não está.

7. Foco nos processos. A maioria das pessoas que procuram o aconselhamento focaliza uma questão de “conteúdo”: o marido quer o divórcio, a mulher está deprimida, o casal não concorda sobre a forma de lidar com a rebeldia do filho adolescente. Os conselheiros profissionais, entretanto, costumam se concentrar em questões de “processo”. A literatura especializada em aconselhamento chama isso de distinção entre processo e conteúdo.

Suponha, por exemplo, que marido e mulher discordam sobre finanças. É útil saber *o quê* cada um pensa (conteúdo), mas muitas vezes é mais útil saber *como* eles conversam a

respeito de suas divergências (processo). Se puderem aprender novas formas de conversar e interagir, os casais geralmente irão aplicar o que aprenderam para resolver as divergências de conteúdo⁴⁴. Portanto, durante o aconselhamento, pergunte a si mesmo:

- Como o casal se comunica?
- Como eles interagem em público e em particular?
- Como eles agem quando há discordância?
- Como eles interagem quando cada um percebe um problema de maneira diferente?
- Eles criticam um ao outro?
- Eles atacam a integridade um do outro, ou fazem comentários sarcásticos e críticas sutis (ou nem tanto)?
- Eles animam um ao outro?
- Uma das pessoas domina a outra?
- Um deles ou ambos se fecham quando há discórdia?

Pela definição do dicionário, a palavra processo se refere às mudanças ou ações contínuas que ocorrem durante determinado período de tempo. No aconselhamento, a palavra “processo” geralmente é usada para descrever a forma constante como as pessoas se relacionam entre si ou interagem com o conselheiro durante as sessões da terapia.

Observe atentamente a interação do casal entre si e com você, durante o aconselhamento. Ouça suas descrições do modo como se relacionam com outras pessoas. Procure mostrar ao casal como eles estão se relacionando⁴⁵, e depois sugira formas melhores de interagir. Será que existem maneiras diferentes de se relacionar que possam ser praticadas entre as sessões? Não se esqueça de comentar tudo isso quando o casal retornar.

Quando o aconselhamento estiver chegando ao fim, você pode ajudar os aconselhados a recordar tudo o que aprenderam. Estimule-os, cada vez mais, a andar com as próprias pernas. Chame a atenção deles para o fato de que o aconselhamento conjugal, assim como qualquer outro tipo de aconselhamento cristão, tem por objetivo ajudar as pessoas a crescer pessoalmente, interpessoalmente e espiritualmente. Como conselheiros, nossos maiores sucessos ocorrem quando os casais aprendem a construir um casamento submetido à vontade de Jesus Cristo, baseado nos princípios bíblicos, em que haja compromisso de um cônjuge com o outro, e que possa crescer, na medida em que marido e mulher buscam aperfeiçoar, constantemente, suas habilidades de comunicação, de cumprimento de metas e de resolução de conflitos.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS CONJUGAIS

O pessoal da mídia é sempre criticado, mas talvez a televisão, os jornais, as revistas e os programas de rádio tenham servido para nos alertar sobre o grande número de divórcios, os frequentes episódios de violência familiar e a disseminação das tensões conjugais que tantas pessoas enfrentam hoje em dia. Nos últimos anos, têm havido um grande aumento no número de cursos de aconselhamento conjugal e familiar, em nível de pós-graduação⁴⁶. Os seminários desenvolveram cursos em educação familiar e as igrejas estão se conscientizando da necessidade de investir no ensino de princípios relativos ao casamento e à família. Alguns profissionais e líderes das igrejas começaram a enfatizar as necessidades especiais das famílias formadas por

casais que têm filhos de um casamento anterior, e das famílias de pais solteiros⁴⁷. Outros perceberam que a intervenção nos momentos de crise geralmente é uma boa oportunidade para trabalhar com as famílias, ajudando-as a lidar com os problemas que estão enfrentando e, também, a evitar os métodos de solução de problemas que são destrutivos a longo prazo. Se o leitor examinar atentamente os títulos dos capítulos deste livro, terá uma indicação de várias áreas problemáticas que podem gerar ou piorar dificuldades conjugais já existentes. Tratar desses problemas assim que eles aparecem e trabalhar na sua prevenção são ações que podem impedir que eles venham a gerar tensões no casamento.

Além disso, existem muitas outras ações preventivas que podem ser postas em prática, principalmente pela igreja ou grupos ligados a ela, inclusive grupos de estudo bíblico e classes da Escola Dominical.

1. *Ensinar os princípios bíblicos relativos ao casamento.* Os cristãos creem que Deus, que criou o homem e a mulher e instituiu o casamento, também deixou diretrizes para o casamento, nas páginas da Bíblia. Estas orientações precisam ser ensinadas com clareza, tanto em casa quanto na igreja, e exemplificadas coerentemente pelos líderes cristãos. Vivemos numa sociedade que dissemina valores antibíblicos relativos ao sexo e ao casamento, de modo que os ensinamentos bíblicos sobre o sexo e o verdadeiro significado do amor precisam ser constantemente reforçados.

2. *Enfatizar a importância do casamento, do aperfeiçoamento da relação e do compromisso conjugal.* Para a maioria das pessoas, a vida consiste de várias exigências, compromissos e responsabilidades. Muitas vezes, em meio a todas estas pressões, o casamento e a família passam a ocupar uma posição mais baixa na ordem de prioridades. O trabalho, a igreja, as responsabilidades diante da comunidade e outras atividades passam a ter precedência sobre o tempo gasto com o cônjuge. O casamento precisa de tempo, esforço e compromisso para crescer e se desenvolver. Isso precisa ser enfatizado nas igrejas e em todos os lugares. Incentive as pessoas a fazer do casamento um item de alta prioridade, em termos de investimento de tempo e dedicação. Os encontros de casais podem ajudar muito, assim como os grupos de discussão, a leitura de bons livros sobre o assunto, as fitas de vídeo que discutem o casamento, e os sermões bíblicos que tratam do assunto. Encoraje os casais a fazerem coisas juntos, e um pelo outro. Ajude-os a estabelecer prioridades, a trabalhar em conjunto para atingir seus objetivos e a pensar em maneiras criativas de não deixar o casamento cair na rotina⁴⁸.

3. *Ensinar princípios de comunicação e resolução de conflitos.* Os casados não são os únicos membros da congregação que precisam de ajuda para aprenderem a se comunicar e a lidar com os conflitos. Onde existem mexericos, maledicência, insensibilidade e teimosia, também haverá tensão e conflito. Ensinando os crentes a conviverem uns com os outros, nós os estaremos ajudando a construir relacionamentos melhores, tanto dentro quanto fora da família. Os casados, por exemplo, devem perceber a importância de ouvir, de se abrir com o cônjuge e de haver aceitação mútua e compreensão. Empatia, afeto, e sinceridade não devem existir apenas durante as sessões de aconselhamento. Esses atributos podem ser aprendidos e praticados, pelo casal e por toda a igreja⁴⁹.

4. *Incentivar a busca de aconselhamento, quando necessário.* Da mesma forma que os indivíduos, os casais geralmente relutam em procurar aconselhamento. Para alguns, isso é embaraçoso e pode ser visto como uma admissão de fracasso. Deve ser ensinado, tanto de púlpito quanto em outras oportunidades, que, ao contrário do que muitos pensam, a busca

de aconselhamento é uma demonstração de força. Em geral, o aconselhamento é mais eficaz quando os problemas ainda estão no início, e não depois que já pioraram bastante.

CONCLUSÕES SOBRE O ACONSELHAMENTO CONJUGAL

O casamento é o mais íntimo de todos os relacionamentos humanos. Quando este relacionamento é feliz, e vai se aperfeiçoando com o tempo, torna-se uma das maiores fontes de satisfação que temos na vida. Mas quando é triste, ou se transforma numa relação estagnada e rotineira, pode ser uma fonte de grande frustração e infelicidade. Deus, certamente, quer que os casamentos sejam felizes, um espelho do belo relacionamento entre o Cristo e sua igreja⁵⁶. O conselheiro cristão que compreende os ensinamentos bíblicos e conhece as técnicas de aconselhamento está melhor qualificado para ajudar os casais a atingirem o ideal divino para o matrimônio.

NOTAS

1. Jeanette Lauer e Robert Lauer, "Marriages Made to Last", *Psychology Today* 19 (June 1985): 22-26.
2. Num levantamento muito respeitado, por exemplo, 40 por cento dos entrevistados que tinham procurado um conselheiro o fizeram para pedir ajuda para resolver problemas matrimoniais. A segunda maior percentagem foi de 22 por cento, que procuraram ajuda por "problemas de adaptação"; veja Joseph Verloff, Richard A. Kukka e Elizabeth Douvan, *Mental Health in America: Patterns of Help-Seeking from 1957 to 1976* (New York: Basic Books, 1981). Mais recente, um levantamento entre os conselheiros apontou que 63 por cento dos aconselhados alegavam dificuldades no casamento. Contudo, esta percentagem pode ser alta demais, já que a amostra consistia de leitores de um periódico sobre aconselhamento familiar; Douglas Rait, "Survey Results", *Family Therapy Networker* 12 (January-February 1988): 52-66.
3. Gn 2.18-25.
4. Veja Ef 5.21-33; Cl 3.18-25; 1 Pe 3.1-7; Hb 13.4.
5. Dt 24.1-4; Mt 5.31-32; 19.3-9; 1Co 7.10-16. Para uma discussão mais detalhada sobre o divórcio, veja o cap. 29.
6. Pv 5.18; Ec 9.9.
7. Pv 18.22.
8. Pv 27.15-16; veja também Pv 19.13; 21.9.
9. Richard L. Strauss escreveu uma interessante crítica de treze casamentos bíblicos, entre os quais os de Abraão e Sara, Jacó e Raquel, Boaz e Rute, Acabe e Jezabel, Oséias e Gomer, José e Maria, Áquila e Priscila; veja *Living in Love: Secrets from Bible Marriages* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978).
10. Walter Trobisch, "I Married You". In: *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1987).
11. Ibid., 381.
12. Ibid., 383.
13. Todas estas características faziam parte de uma lista de razões para casar, publicada numa revista feminina. Segundo a revista, muitas mulheres "quando não conseguem ser felizes com um homem, encaram o divórcio como uma alternativa razoável". Isto é citado numa discussão teológica sobre o relacionamento de "uma só carne"; veja Robert Roberts e Elizabeth Roberts, "Reconcilable Differences: In Marriage, Two Individuals Really Can Become One", *Christianity Today* 31 (12 Junho 1987): 17-20.
14. Lawrence J. Crabb, Jr., *The Marriage Builder: A Blueprint for Couples and Counselors* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982), 64.

15. Esta é a conclusão de William J. Lederer e Don D. Jackson, *The Mirages of Marriage* (New York: Norton, 1968), 103.
16. Sidney Lecker, *The Natural Way to Stress Control* (New York: Grosset and Dunlap, 1978).
17. Veja, por favor, capítulo 18.
18. Ef 5.21-33; Cl 3.18-25; 1 Pe 3.1-7.
19. Este ponto de vista é apresentado num livro do conselheiro matrimonial cristão David Field, *Marriage Personalities* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1986).
20. H. Norman Wright, *Seasons of a Marriage* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1982). Um conceito semelhante foi aplicado a famílias por Elizabeth A. Carter e Monica McGoldrick, eds., *The Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy* (New York: Garden Press, 1980).
21. 1Co 7.12-16; 2Co 6.14-16.
22. Para uma discussão sobre as implicações deste tipo de matrimônio sobre o processo de aconselhamento, veja G. Wade Rowatt, Jr. e Mary Jo Rowatt, *The Two-Career Marriage* (Philadelphia: Westminster, 1980). A família em que marido e mulher têm uma carreira profissional é o tema de todo o número de janeiro de 1987 (v. 15) do periódico *The Counseling Psychologist*.
23. Martin G. Groder, "Openness: Joys and Dangers", *Bottom Line Personal* 9 (15 Fevereiro 1988): 9-10.
24. E. L. Kelly e J. J. Conley, "Personality and Compatibility: A Prospective Analysis of Marital Stability and Marital Satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 27-40.
25. Para uma discussão excelente sobre o estresse e a família (incluindo o casamento), veja os dois volumes editados por Hamilton I. McCubbin e Charles R. Figley, *Stress and the Family* (New York: Brunner/Mazel, 1983). O subtítulo do volume 1 é "Enfrentando as Transições Normativas"; o do volume 2 é "Enfrentando as Catástrofes".
26. Uma das histórias sobre casamento mais populares nos últimos anos é a de Pat e Jill Williams, cujo "casamento perfeito" quase terminou em fracasso. Estes livros pode ser esclarecedores para os conselheiros e úteis aos aconselhados. Veja Pat e Jill Williams (com a colaboração de Jerry Jenkins), *Rekindled* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1985).
27. Robert J. Carlson, "Hope for Hurting Marriages", *Leadership* 7 (Winter 1986): 32-38.
28. Embora outros autores tenham feito estimativas maiores, certo conselheiro matrimonial calcula que exista pelo menos um abandono para cada quatro ou cinco divórcios; veja Charles W. Stewart, *The Minister as Marriage Counselor*, ed. rev. (Nashville: Abingdon, 1970).
29. Veja o capítulo 29.
30. Veja o capítulo 3. Para uma excelente discussão sobre a tentação sexual no aconselhamento, e sobre o que fazer para não cair, veja Randy Alcorn, "Strategies to Keep from Falling", *Leadership* 9 (Winter 1988): 42-47.
31. Às vezes, existe uma tentativa, sutil ou nem tanto, de seduzir o conselheiro. Isto pode ser muito perigoso quando o conselheiro não percebe o que está acontecendo. Esta questão é discutida por Andre Bustanoby, "Counseling the Seductive Female", *Leadership* 9 Winter 1988): 48-54.
32. Para uma discussão mais detalhada destas técnicas, e outras similares, veja Jeannette R. Kramer, *Family Interfaces: Transgenerational Patterns* (New York: Brunner/Mazel, 1985); Dennis Bagarozzi, Anthony P. Jurich e Robert W. Jackson, *Marital and Family Therapy* (New York: Human Sciences Press, 1982); Robert Sherman e Norman Fredman, *Handbook of Structured Techniques in Marriage and Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1986); e David M. Lawson, "Using Family Sculpting and Choreography in a Student Growth Group", *Journal of Counseling and Development* 66 (January 1988): 246-47.
33. Everett L. Worthington, Jr., *Marriage Counseling with Christian Couples* (Downers Grove, Ill.: Intervarsity, 1989).
34. Veja, por exemplo, Richard A. Wells, *Planned Short-term Treatment* (New York: Free Press, 1982); e Kenneth J. Howard et al., "The Dose-Effect Relationship in Psychotherapy", *American Psychologist* 41 (1986): 159-64.
35. O aconselhamento de grupo é uma forma especializada de terapia que não é discutida em detalhe neste livro. Para uma visão geral básica, veja Marianne Schneider Corey e Gerald Corey, *Groups: Process and Practice*, 3rd ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1987).

36. Um bom exemplo é o de Louis e Melissa McBurney, que trabalham juntos aconselhando pastores e suas esposas. Este trabalho é descrito num livro de Louis McBurney, *Counseling Christian Workers* (Waco, Tex.: Word, 1986).
37. Veja, por exemplo, "Marital Pre-Counseling Inventory", disponível em Research Press, 2612 N. Mattis Avenue, Champaign, Ill. 61820; "The Couple Communication Inventory", disponível em Interperson Press, 1103 Shore Drive, Twin Lakes, Wis. 53181; ou "The Marital Communications Inventory", disponível em Family Life Publications, Inc., Pº Box 427, Saluda, N.C. 28773; veja também Mark T. Schaefer e David H. Olson, "Assessing Intimacy: The PAIR Inventory", *Journal of Marital and Family Therapy* 7 (1981): 47-60.
38. H. Norman Wright, *Marital Counseling: A Biblically Based Behavioral, Cognitive Approach* (Santa Ana, Calif.: Christian Marriage Enrichment, 1981), 62.
39. Carlson, "Hope for Hurting Marriages".
40. David L. Luecke, "Counseling with Couples". In: *Pastoral Counseling*, ed. Barry K. Estadt (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983), 178-200.
41. A terapia do contrato é mais complexa do que o texto dá a entender. Para maiores informações, veja A. D. Campaan, "Marital Contract Therapy". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 674-75; e C. J. Sager, *Marriage Contracts and Couple Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1976).
42. Talvez seja útil lembrar sempre dos três P's do aconselhamento: pessoas, problemas e processos.
43. Eugene Kennedy, *On Becoming a Counselor* (New York: Seabury, 1977), 219-20. A falácia da solução razoável não se limita ao aconselhamento matrimonial. Ela se aplica a várias situações, inclusive aos conflitos entre pais e filhos adolescentes e às discussões políticas ou teológicas.
44. A questão do conteúdo/processo é discutida por Michael Nichols, *Family Therapy: Concepts and Methods* (New York: Gardner, 1984).
45. Alguns conselheiros gravam em vídeo as primeiras sessões de aconselhamento (com a permissão prévia dos aconselhados) e, mais tarde, usam estas gravações para mostrar aos aconselhados como eles interagem e ensinar-lhes técnicas para aperfeiçoar suas formas de interação; veja I. Alger, "Integrating Immediate Video Playback in Family Therapy". In: *Family Therapy: Theory and Practice*, ed. P. J. Guerin, Jr. (New York: Gardner, 1976).
46. S. W. Peltier e S. O. Vale, "A National Survey of Counselor Education Departments: Course Offerings on Marriage and Family", *Counselor Education and Supervision* 25 (1986): 313-19; e Samuel T. Gladding, Margaret Burggraf e David L. Fenell, "Marriage and Family Counseling in Counselor Education: National Trends and Implications", *Journal of Counseling and Development* 66 (October 1987): 90-92.
47. Para um ponto de vista secular, veja Emily B. Visher e John S. Visher, *Old Loyalties, New Ties: Therapeutic Strategies with Stepfamilies* (New York: Brunner/Mazel, 1988). Para uma perspectiva cristã, veja Harold Ivan Smith, *Pastoral Care for Single Parents* (Kansas City: Beacon Hill Press, 1982).
48. Um guia prático e altamente recomendável para a edificação de famílias através da igreja é Charles M. Sell, *Family Ministry* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981). Um livro mais recente é Wallace Denton, *Marriage and Family Enrichment* (New York: Haworth Press, 1986). H. Norman Wright dedicou grande parte de sua vida profissional ao trabalho com casais. Para informações sobre programas e materiais escreva para Christian Marriage Enrichment, 1913 East 17th Street, Suite 118, Santa Ana, Calif. 92701. A Cruzada Campus para Cristo também oferece seminários para casais. Veja também G. L. Oliver, "Marital Enrichment". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 675-78; E. M. Lester e W. J. Doherty, "Couples' Long-term Evaluations of Their Marriage Encounter Weekend", *Journal of Marital and Family Therapy* 9 (1983): 183-88; e David Mace, *Close Companions: The Marriage Enrichment Handbook* (New York: Continuum, 1982).
49. Alguns princípios delineados no capítulo 16 também se aplicam à prevenção dos problemas conjugais.
50. Ef 5.23-30.

Problemas relacionados com a gravidez

Louise contava a novidade para sua irmã gêmea quando deixou escapar:

– Estou em estado de choque. George não consegue acreditar que isto está acontecendo, e nós ainda nem contamos às meninas.

Aos quarenta e seis anos, tendo iniciado recentemente uma profissão que protelava havia muito tempo e finalmente se sentindo livre das exigências e restrições impostas pela árdua tarefa de criar filhos, Louise não tinha a menor intenção de ficar grávida novamente. Ela e o marido tinham criado duas filhas. Uma delas já estava na faculdade; a outra estava prestes a terminar o ensino médio, e nenhuma das duas jamais esperaria ter um irmãozinho ou irmãzinha. Mas o fato é que Louise estava esperando um bebê.

Aquela criança não era bem-vinda.

– Já cumprimos a nossa obrigação de criar filhos. – queixou-se George com um colega de trabalho. – Já estamos mais para ter netos do que para andar às voltas com fraldas sujas, dores de ouvido, aquela papinha na hora das refeições e os anos da adolescência, tudo outra vez.

Nas semanas seguintes, George e Louise conversaram sobre a hipótese de abortar a criança. Eles sempre foram contra o aborto, mas agora estava mais difícil manter essa postura. Será que, na situação deles, abortar era realmente errado? Que exemplo eles estariam dando às filhas se tomassem essa decisão? Será que Deus não entendeu por que eles se descuidaram e não usaram preservativo? Afinal, uma gravidez àquela altura da vida parecia tão improvável. E se a gestação fosse levada até o final e o bebê nascesse com Síndrome de Down, ou outra deficiência qualquer, por causa da idade da mãe? Será que Deus queria mesmo que eles tivessem outro filho?

Enquanto ponderavam todos esses fatores, George estava propenso ao aborto, mas Louise achava errado. No fim das contas, eles concordaram em levar a gravidez a termo e, no tempo certo, tiveram um bebezinho saudável do sexo masculino.

- Decidimos não chamá-lo de Isaque! – brincou Louise, depois que o bebê nasceu.
– E eu não quero que George me chame de Sara, nem de brincadeira!

Hoje, a criança está com quase cinco anos e logo vai para a escola. Ele é amado pelos pais, é o xodó das irmãs e recebe carinho da maioria dos amigos de seus pais. Um dia, talvez ele venha a rir com os amigos, dizendo que foi um “acidente”, e seus pais vão ter que admitir, pelo menos um para o outro, que isso é verdade. Criar um outro filho tem sido maravilhoso em alguns momentos, mas Louise e George admitem que sua vida teria sido mais simples e mais fácil se tivessem evitado aquela gravidez indesejada que chegou de forma tão inesperada e tão tarde na vida.

Filhos podem ser uma grande alegria, quando são planejados e desejados. Mas, algumas vezes, a gravidez gera tristeza e estresse. Já para outras pessoas, a tristeza vem porque o casal deseja desesperadamente ter um filho, mas a gravidez não acontece.

Ninguém sabe com certeza quantos casais tentam ter filhos, mas não conseguem que a mulher engravide, ou a gravidez nunca chega a termo. Também não há estatísticas precisas sobre o número de gestações indesejadas ou os abortos que ocorrem anualmente, no mundo inteiro. A verdade é que poucos assuntos geram tanta controvérsia quanto a questão do aborto, o problema das gestações de adolescentes, os meios de promover educação sexual adequada e a questão de fornecer ou não contraceptivos gratuitos aos adolescentes¹. Cada um desses assuntos pode surgir durante o aconselhamento, e cada um deles está relacionado, de alguma forma, com a gravidez.

Os problemas ligados à gravidez podem ser divididos em duas grandes categorias: (1) a incapacidade de gerar filhos, em casais que desejam tê-los e (2) as gestações indesejadas. O que ocorre com os casais que desejam ter um filho mas não conseguem é que, ou a gravidez não acontece, mesmo depois de várias tentativas, ou a mulher fica grávida, mas a gestação sempre termina num aborto espontâneo. Já as gestações indesejadas ocorrem com pessoas, casadas ou não, que não desejam filhos naquele momento. Incluídos neste último grupo estão os que nunca desejaram ter filhos, os que planejaram iniciar uma família mais tarde, os que queriam parar de ter filhos porque a família já estava grande demais, e os que tiveram muitos filhos, com intervalos muito pequenos entre as gestações. As circunstâncias variam, mas, em todos esses casos, questões ligadas à gravidez podem gerar frustração, revolta, ansiedade, constrangimento, desânimo e perturbação.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE GRAVIDEZ

A história de Ana, narrada no Antigo Testamento, tem sido contada em muitas classes da Escola Dominical. Ela era casada com um marido sensível e carinhoso, chamado Elcana, mas o casal não tinha filhos. Ano após ano, eles iam até o templo para adorar a Deus, e Ana passava um bom tempo orando por um filho. “Senhor dos Exércitos”, orou ela num dos anos em que foi ao templo, “Se benignamente atentares para a aflição da tua serva, e de mim te lembrares, e da tua serva te não esqueceres, e lhe deres um filho varão, ao Senhor o darei por todos os dias da sua vida”². Numa época em que não ter filhos era visto como um sinal do desagrado de Deus, Ana descreveu a si mesma como uma mulher “atribulada de espírito” e com excesso de ansiedade e aflição por causa de sua infertilidade. Elcana tentava confortar sua

mulher, mas ela continuava abatida e, às vezes, deprimida demais até para comer.³ Podemos apenas imaginar sua alegria quando concebeu e deu à luz Samuel.

A Bíblia não apresenta muitos ensinamentos diretos sobre questões ligadas à gravidez; a maioria vem de histórias como a de Ana. Contudo, várias conclusões são bem claras:

1. *Os filhos são preciosos e são dádivas de Deus.* Como dádivas, os filhos vêm do Senhor, e não são um mero resultado da combinação de virilidade e fertilidade. O salmo 127 afirma isso de forma concisa:

Herança do Senhor são os filhos;
o fruto do ventre, seu galardão.
Como flechas na mão do guerreiro,
assim os filhos da mocidade.
Feliz o homem que enche deles a sua aljava.⁴

2. *A falta de filhos é motivo para tristeza.* Ana não foi a única mulher que sofreu por causa de sua esterilidade. Sara, Rebeca, Raquel, a mulher sunamita,⁵ Isabel e outras sentiam desonra, angústia e vergonha enquanto não podiam ter filhos. Por outro lado, um dos mais belos hinos de louvor é aquele que descreve o modo como Deus “faz que a mulher estéril viva em família, e seja alegre mãe de filhos”⁶. A infertilidade pode gerar tristeza, mas os filhos podem trazer alegria à nossa vida e nos dar motivo para glorificar a Deus.

3. *A gravidez fora do casamento é pecado.* Lembramo-nos disso todo Natal, quando ouvimos novamente a história da gravidez de Maria antes do casamento. Como José, seu futuro marido, “sendo justo e não a querendo infamar, resolveu deixá-la secretamente”⁷. Ele só mudou de ideia depois que um anjo apareceu e explicou que nunca tinha havido uma gravidez como a de Maria, e jamais haveria outra igual – “porque o que nela foi gerado é do Espírito Santo”. Toda a Bíblia condena a imoralidade⁸, inclusive o estupro e o intercursos sexual com vários parceiros⁹.

4. *A vida humana começa muito antes do nascimento.* Grande parte do debate em torno do aborto diz respeito à questão de saber quando a fusão de um ovo e um espermatozoide se torna uma pessoa. A Bíblia não nos diz quando nos tornamos humanos, mas parece claro que o feto em desenvolvimento já é humano aos olhos de Deus. Quando Jeremias foi chamado para servir ao Senhor, ele ouviu algumas palavras estranhas:

Antes que eu te formasse no ventre materno, eu te conheci,
e antes que saíesses da madre, te consagrei
e te constituí profeta às nações.¹⁰

Aparentemente, Deus já reconhecia Jeremias como uma pessoa muito antes de seu nascimento. A mesma conclusão pode ser tirada a respeito de João Batista. Quando sua mãe, Isabel, foi cumprimentada por Maria, o bebê “lhe estremeceu no ventre”. É claro que poderia ser argumentado que a criança estava só reagindo fisicamente a um aumento do nível de adrenalina no sangue da mãe, mas Isabel afirmou que “a criança estremeceu de alegria dentro em mim”¹¹. Aparentemente, ali estava uma vida que podia sentir alegria mesmo antes de nascer.

Outras passagens bíblicas sustentam esta conclusão. O salmista escreveu: “Eu nasci na iniquidade, e em pecado me concebeu minha mãe”¹². Salmos 139.13-16 glorifica o Senhor, dizendo “tu me teceste no seio de minha mãe” e “os teus olhos me viram a substância ainda informe”. O feto não era considerado meramente como algum tipo de organismo biológico impessoal. Aceitava-se como certo que a vida humana começava antes do nascimento. Ela tem que começar em algum momento durante a gestação (desenvolvimento pré-natal) e, muito provavelmente, ela começa na concepção.

5. *A gravidez nem sempre é motivo de alegria.* Jacó e Raquel viveram uma das mais belas histórias de amor da Bíblia. Durante sete anos Jacó trabalhou para seu futuro sogro, em troca da mão de Raquel, mas “estes lhe pareceram como poucos dias, pelo muito que a amava”¹³. Finalmente, o dia do casamento se aproximava, e Jacó esperava ansiosamente. Como uma sinceridade imperturbável, ele disse ao futuro sogro: “Dá-me a minha mulher [...] para que me case com ela”. Imagine o choque que Jacó sentiu quando a noite chegou e ele se viu casado com Lia, em vez de Raquel.

A explicação que Jacó recebeu foi: “Não se faz assim em nossa terra, dar-se a mais nova antes da primogênita”. Então, ele trabalhou mais sete anos e, quando finalmente conseguiu a mulher por quem tinha esperado tanto tempo, viu que ela era estéril. Após algum tempo, Raquel deu à luz José, o filho favorito de Jacó. Mas, ao ficar grávida pela segunda vez, ela acabou morrendo no parto¹⁴. Aquele não foi um momento de alegria.

As gestações nem sempre são ocasiões felizes, assim não é nada feliz a situação de um casal que quer ter um bebê, mas não consegue. Por causa das implicações físicas, a consulta médica sempre estará ligada à gravidez, mas, em muitos casos, também é necessário procurar a ajuda de um conselheiro cristão sensível.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS LIGADOS À GRAVIDEZ

No nível mais básico, os problemas da gravidez têm uma causa física. A infertilidade, por exemplo, é definida, na maioria das vezes, como a incapacidade de conceber, após doze a dezoito meses de tentativas, quando o intercuro ocorre no meio do ciclo e não é usado nenhum método contraceptivo¹⁵. Às vezes, a gravidez não ocorre porque não há produção de esperma, ou a contagem de espermatozoides é baixa. Em outros casos, a fêmea não ovula normalmente, ou existem obstruções que impedem o esperma de atingir o óvulo, ou o corpo da mulher produz anticorpos que matam os espermatozoides, ou há outros problemas físicos que interferem na gravidez. A infertilidade atinge cerca de 10 a 15 por cento dos casais e a taxa vem aumentando, em parte porque, hoje em dia, muitas pessoas preferem adiar a gravidez até depois dos trinta, quando a fertilidade tende a declinar. A maior parte dos problemas de infertilidade pode ser diagnosticada com precisão e tratada com sucesso.

Quando uma mulher fica grávida, ela tem cerca de vinte por cento de chances de ter um aborto espontâneo. Geralmente, isto ocorre no início da gestação. Se ocorrer depois do quinto mês de gestação, é chamado de parto de natimorto. Esta é a forma que a natureza tem de dizer que havia alguma coisa anormal na gravidez. Com o tempo, a maioria das mulheres que abortam espontaneamente acaba engravidando de novo e leva o bebê até o termo. No entanto, algumas mulheres sofrem repetidos abortos espontâneos. Assim como os casais inférteis, essas pessoas permanecem sem filhos.

Já as gestações indesejadas ocorrem quando o casal não usa contraceptivos, ou quando os meios empregados para evitar a gravidez são ineficazes. É então que muitas pessoas se defrontam com a questão prática de decidir se vão provocar um aborto ou não.

Como todas as condições físicas, cada um desses problemas ligados à gravidez tem um forte impacto psicológico que pode complicar ainda mais a vida da pessoa. Uma pesquisa de grande porte acompanhou um grupo de trezentos homens casados, cujas esposas não conseguiam engravidar¹⁶. Todos esses homens se voltaram para atividades que pudessem ocupar o lugar da criação dos filhos, enquanto continuavam tentando ter um bebê. Alguns deles (cerca de 25 por cento) dedicaram sua atenção aos filhos de outras pessoas: passando tempo com sobrinhos ou sobrinhas, atuando como treinadores de times infantis, ou liderando trabalhos voltados para os jovens da igreja. Esses homens tiveram relativamente poucos problemas conjugais e pessoais e muitos deles acabaram adotando uma criança.

Outros homens, porém, voltaram sua atenção para atividades que não envolviam tanta interação com outras pessoas, como, por exemplo, dedicando-se a um passatempo, ou à realização de pequenos consertos em casa. Uma minoria (cerca de 12 por cento) passou a focalizar a atenção em si mesma, fazendo levantamento de peso, esculpindo os músculos ou se dedicando a outras atividades eminentemente masculinas para reforçar seus sentimentos de masculinidade. Estes homens foram os que apresentaram o menor índice de adaptação à situação. Muitos tiveram problemas conjugais e mais da metade deles se divorciaram ao chegar à meia-idade. Tanto para o marido quanto para a mulher, a infertilidade gerou depressão, tensões conjugais, revolta, ansiedade, frustração e dificuldades espirituais.

Isso não significa que todos os casais sem filhos tenham problemas físicos e/ou psicológicos. Algumas pessoas ponderam racionalmente, oram e tomam a decisão de não ter filhos, pelo menos por um tempo. Por exemplo, o marido e a mulher podem se sentir vocacionados para servir a Deus em carreiras especiais e concluem que seu trabalho ou ministério poderia ser dificultado pela presença dos filhos, ou poderia interferir no desenvolvimento saudável das crianças. Em outros casos, entretanto, a decisão de não ter filhos pode ser um reflexo de insegurança, medo de intimidade, desejo de evitar responsabilidades, medo do sexo, ou algum outro conflito íntimo ou interpessoal.

A incapacidade de ter filhos quando se deseja tê-los é considerada um “golpe baixo” da vida. Embora a causa seja física e geralmente temporária, o modo como as pessoas reagem pode afetar sua saúde mental, a felicidade na meia-idade, a estabilidade do casamento e a decisão de continuar tentando ter um bebê, adotar uma criança ou permanecer sem filhos¹⁷.

Questões psicológicas como estas também ocorrem em gestações indesejadas. Além de raiva, frustração, pesar, confusão, ansiedade, medo e depressão, pode haver um aumento no consumo de substâncias químicas (drogas ou álcool) e muitas vezes os parceiros começam a discutir entre si ou com os pais, a respeito de fazer ou não um aborto. Podemos considerar esses problemas como efeitos da gravidez, mas eles também são causas de outros conflitos e tensões. O problema é ainda pior quando uma mulher grávida se sente sem apoio dos outros (Pais, membros da igreja, e parceiros sexuais, às vezes demonstram pouca atenção e interesse, principalmente em relação às mães solteiras). Além disso, os problemas emocionais que cercam o tópico do aborto, às vezes fazem com que as mulheres grávidas e seus parceiros se sintam confusos e pressionados a tomar decisões imediatas e que modificarão toda a sua vida¹⁸.

OS EFEITOS DOS PROBLEMAS LIGADOS À GRAVIDEZ

A infertilidade e as gestações indesejadas provocam reações emocionais semelhantes, mas os efeitos podem variar, dependendo das circunstâncias.

1. **Infertilidade.** Quando um casal começa a perceber que a gravidez não acontece, mesmo depois de várias tentativas, ou quando existe uma confirmação médica de que o marido, a mulher, ou ambos, não podem ter filhos, sua primeira reação é de surpresa. Este período costuma ser seguido de tristeza, revolta (“Por que justamente nós?”) e isolamento de amigos que possam fazer perguntas desagradáveis. Alguns casais acham muito doloroso ficar perto de crianças. Uma mulher sem filhos, por exemplo, disse que evitava as comemorações do Natal porque era muito duro ver a alegria dos sobrinhos na época das festas¹⁹. Essas reações costumam ser substituídas por negação e relutância em admitir o problema, seguidas, finalmente, por aceitação, disposição de experimentar todo tipo de tratamento médico para tentar resolver o problema, ou pela decisão de encontrar fontes de satisfação alternativas (tais como maior dedicação ao trabalho, adoção ou envolvimento com os filhos de outras pessoas)²⁰.

Quando descobrem que não podem ter filhos, principalmente as mulheres se sentem culpadas e incompetentes. Muitas são pressionadas pela família e pela sociedade para terem filhos, e podem se sentir fracassadas ou sexualmente incompetentes quando a gravidez não acontece. Algumas vezes, a mulher não consegue tirar o problema da cabeça e, sempre que encontra outros casais inférteis, começa a contar sua história e a pedir detalhes sobre o caso deles²¹. Segundo um conselheiro, o mundo inteiro parece estar grávido aos olhos de uma mulher que não pode conceber. “Onde quer que vá, ela só vê bebês e barrigas”²². Um estudo realizado com quatrocentos casais revelou que a maioria estava presa num “ciclo de esperança-desespero”. No início de cada mês, havia a esperança de que “desta vez vai ser diferente”, mas eles iam ficando cada vez mais aflitos, ansiosos e desesperados, quando a gravidez não vinha²³. Isso gera uma tensão que pode abalar a estabilidade do casamento, afetar os ciclos hormonais e adiar ainda mais a concepção.

O ciclo de esperança-desespero é um pouco diferente em casais que não têm filhos por causa de repetidos abortos espontâneos. Cada vez que a mulher fica grávida, vem a esperança de que, desta vez, a gestação chegue a termo. Quando ocorre o aborto espontâneo (ou o nascimento de criança morta), a esperança se esvai novamente, e o casal passa por uma nova experiência de desapontamento e luto. Muitas vezes, as pessoas tentam achar alguém em quem jogar a culpa pela morte da criança, quase sempre há uma grande sensação de impotência, e quase sempre as pessoas necessitam do apoio de parentes e amigos para superar a dor da perda. Contudo, em alguns casos, os membros da família e outras pessoas se sentem constrangidos demais para tocar no assunto, e o casal acaba tendo que enfrentar tudo praticamente sozinho. De acordo com um especialista em luto, os conselheiros precisam reconhecer que houve uma perda real, uma morte. Não se deve minimizar a importância deste fato e nem tentar substituir o sentimento de perda por um foco otimista no futuro, ou nas possibilidades de outras gestações²⁴.

Os conselheiros que trabalham em clínicas de fertilidade observaram que muitos casais ficam relutantes, e até envergonhados, de admitir a infertilidade ou os repetidos abortos espontâneos. Alguns acham que a falta de filhos é um indício de sua incompetência como homem ou mulher. Muitos se sentem constrangidos falando sobre sexo, mesmo com um médico.

Outros resistem ao exame médico de seus órgãos genitais, e há ainda aqueles que têm medo de ouvir uma frase do tipo: “Seu problema é psicológico. Vá para casa, relaxe e tente outra vez”.

O conselheiro precisa estar ciente desta relutância em falar sobre esterilidade. Se um casal continua sem filhos depois de vários anos de casamento, talvez você queira tocar no assunto delicadamente. Mas procure não pressionar o casal, como fazem muitos parentes e amigos bem-intencionados. Se eles não quiserem falar sobre o problema da infertilidade, não force. Diga apenas que, se algum dia eles desejarem conversar, você estará à disposição.

2. Gestações inesperadas e indesejadas. O psicólogo cristão Everett L. Worthington divide as gestações não planejadas em duas grandes categorias: as que acontecem antes do esperado e as que acontecem depois. A primeira categoria inclui a gravidez adolescente, as gestações de casais que não são casados, mas vivem e /ou dormem juntos, as que ocorrem imediatamente antes ou depois do casamento e aquelas em que a mulher nem bem acabou de ter um filho e já está grávida de outro. A segunda categoria inclui as gestações que ocorrem depois que uma família planejada já está completa, as gestações acidentais inesperadas e as que ocorrem na meia-idade. Cada uma delas afeta as pessoas de forma diferente²⁵.

Imagine, por exemplo, as lutas que uma mãe solteira tem que enfrentar. O número de gestações ilegítimas, principalmente entre as adolescentes, vem aumentando numa taxa alarmante. O fato do intercurso sexual fora do casamento estar sendo cada vez mais aceito pela sociedade não faz com que seja certo, pois, como vimos, a Bíblia condena o relacionamento sexual fora do casamento, e as gestações ilegítimas ainda são censuradas pela sociedade. É claro que o homem, cujo esperma provoca a gravidez, é parte do problema tanto quanto a mãe solteira, mas, às vezes, nem a própria mulher sabe quem é o pai da criança. Os homens podem esconder seu envolvimento, já que não mostram nenhum sinal da gravidez e, em muitos casos, o pai foge, deixando a mãe solteira (e talvez sua família) para enfrentar o problema sozinha.

Mães solteiras geralmente tentam esconder ao máximo a gravidez. A ansiedade, o medo da reação dos pais, a preocupação com o julgamento da sociedade, a culpa, a autocondenação e, às vezes, a revolta deixam a mãe preocupada e a mantêm longe das pessoas que poderiam prestar socorro e assistência pré-natal. Quando a gravidez é confirmada, geralmente ocorrem explosões de raiva, culpa, medo, pânico e desorientação, principalmente se ela envolve adolescentes. Todas essas emoções podem ser trazidas ao consultório do conselheiro, onde a ênfase não deve estar nas exortações morais, discussões teológicas ou debates intelectuais sobre por que a garota ficou grávida, pois o que o aconselhando precisa é de ajuda para enfrentar a crise e tomar decisões sobre o futuro imediato e a longo prazo.

3. Aborto. Em janeiro de 1973, a Suprema Corte dos Estados Unidos concedeu às mulheres o direito absoluto de abortar a pedido, desde que durante os seis primeiros meses de gravidez, e um direito quase irrestrito ao aborto (isto é, por motivo de saúde, sendo que “saúde” engloba o bem-estar psicológico, físico, social e econômico) durante os três últimos meses. De uma hora para outra, o aborto deixou de ser um crime e tornou-se um direito. Ele deixou de ser um privilégio dos ricos e tornou-se acessível a todos, às vezes até subsidiado pelo imposto dos contribuintes. As palmas de aprovação e as vaias dos críticos continuam até hoje, tanto nos Estados Unidos quanto em outras partes do mundo²⁶. Neste meio tempo, o número de abortos legais aumentou drasticamente.

Como observamos anteriormente, a maior parte da controvérsia em torno do aborto diz respeito à questão de saber quando começa a vida humana. A Suprema Corte concluiu que seus

juízes não precisavam responder a esta difícil questão. Já que “os especialistas em medicina, filosofia e teologia não conseguem chegar a um consenso, o judiciário, no estágio atual do desenvolvimento do conhecimento humano, não tem condição de especular sobre a resposta a essa pergunta”²⁷. No entanto, a resposta tem uma importância crucial. Se a vida começa no nascimento, então o aborto não está acabando com uma vida humana. Mas se ela começa antes, principalmente se for no momento da concepção, então o aborto é um crime²⁸. É um contrassenso que um mesmo código penal considere um crime matar um bebê prematuro, mas ache certo destruir uma outra criança, de mesma idade, ainda não nascida. Os mesmos médicos que gastam milhares de dólares e várias horas de ansiedade lutando para salvar a vida de um bebê prematuro, quase sem pensar providenciam a morte de uma criança da mesma idade, que ainda não nasceu. A mesma lei que mostra tanto zelo pelos direitos civis, nega esses direitos aos que ainda não nasceram.

Em países onde o aborto é um direito, o conselheiro cristão precisa ponderar sobre esses assuntos, de preferência antes de aconselhar alguém sobre aborto. Existe pouca ou nenhuma evidência convincente, seja ela bíblica, teológica, fisiológica, médica ou outra qualquer, de que a vida tenha início num instante específico durante os nove meses entre a concepção e o nascimento. Desta forma, muitas pessoas concluem que a vida começa quando o esperma do homem e o óvulo da mulher se unem no momento da concepção. Se isso é verdade, então abortar é errado. Não se trata, meramente, de um procedimento médico, uma questão legal ou um problema de aconselhamento, mas sim de uma violação do mandamento “não matarás”.

Nem todos os conselheiros concordam com isso, e existem outras questões de ordem ética que complicam a situação, tais como saber se é certo ou errado abortar quando o feto é deformado, a gravidez é resultante de estupro ou a vida e a saúde da mãe estão em risco.

Hoje em dia, o aborto é relativamente (mas nem sempre) seguro, comum, fácil de conseguir e muito difundido como meio de resolver problemas de gravidez de maneira eficiente, discreta e rápida. Existe muita controvérsia em torno do modo como uma mulher é afetada pelo aborto. Os conselheiros que assistem mulheres após um procedimento de aborto citam vários casos, alguns muito comoventes e traumáticos²⁹. Por outro lado, muitas pesquisas e trabalhos escritos por defensores do aborto defendem a tese de que abortar não traz danos psicológicos.

Porém, é importante observar que a maioria dessas pesquisas utiliza uma metodologia insatisfatória e se baseia num desenho de pesquisa totalmente fora dos padrões aceitos. Por causa desses pontos fracos, a validade dos resultados obtidos é questionável³⁰. Um estudo, este sim *cuidadosamente realizado* tende a apoiar os argumentos dos que citam frequentes traumas após a realização de um aborto³¹. Os conselheiros confirmam que *existe* uma síndrome pós-aborto, em que as mulheres – e, surpreendentemente, alguns de seus parceiros também – sentem culpa, profunda tristeza, distância, depressão, indiferença emocional e profundo sofrimento psicológico³².

“O trauma pós-aborto é mais regra do que exceção”, escreveu um conselheiro num comentário sobre uma edição anterior deste livro. “O resultado do aborto não é, simplesmente, uma certa culpa, ou tristeza ou especulação sobre as implicações morais do ato praticado. Geralmente, as consequências vão muito além disso e incluem uma angústia profunda, ações autodestrutivas, rompimento de relacionamentos, disfunções sexuais, baixa autoestima, intensificação da masturbação, do abuso sexual infantil e das agressões a crianças, suicídios,

alcoolismo, consumo de drogas [...] e um desejo de apelar a um Deus que elas temem que jamais as perdoe por terem 'assassinado' os próprios filhos". Essas reações, observadas num centro terapêutico, podem não ocorrer com todas as mulheres que abortam, mas o fato de que muitas delas realmente passam por um trauma pós-aborto indica que o risco de uma grave reação psicológica é alto.

Se a mãe não puder abortar, que consequência isso terá para o bebê? Isso depende da atitude dessa mãe e do ambiente familiar da criança. Mães instáveis ou que se ressentem da gestação indesejada, tendem a criar filhos desajustados³³. Quando as mães aceitam suas crianças não planejadas e as criam em lares amorosos, ou quando essas crianças são colocadas em lares adotivos que cuidam delas com carinho, há boa chance de serem felizes e normais.

4. A morte do bebê. Tecnicamente, este não é um problema relacionado com a gravidez, mas quando uma criança morre no nascimento ou pouco depois, os pais sofrem muito, mesmo tendo sido avisados de que a criança poderia não sobreviver. Crianças que nascem com deformidades físicas ou mentais podem continuar a viver, mas os pais têm que lutar com a sensação de frustração, raiva, desânimo, culpa e tristeza, porque muitas de suas esperanças para o futuro da criança morreram, apesar de a criança estar viva.

A Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI) é um golpe particularmente doloroso para os pais e outros familiares. Milhares de bebês morrem desta forma a cada ano³⁴. As mortes vêm sem aviso, geralmente nos primeiros seis meses de vida. Embora haja suspeitas de que a síndrome esteja associada a uma infecção viral, sua causa ainda é desconhecida. Além do luto que se segue à morte do bebê, os pais às vezes estão sujeitos a um interrogatório policial, porque os casos de agressão e negligência são muito comuns. Muitas vezes, os membros da família se sentem culpados e, às vezes, suspeitam de outros parentes, muito embora nada pudesse ser feito para evitar a morte. Os irmãos, que geralmente se ressentem da chegada de um novo irmão ou irmã, quase sempre reagem à morte com intenso sentimento de culpa.

A incidência de tensões e desentendimentos entre os pais é muito alta nos casos de SMSI, e os divórcios são frequentes. Às vezes, como vimos, a esposa acha que o marido não se importa com o que aconteceu, só porque ele não fica chorando pelos cantos. Ele, por sua vez, sufoca as lágrimas porque não quer entristecer a esposa ainda mais. Este tipo de mal-entendido põe um tremendo peso sobre o relacionamento e ilustra os problemas de comunicação que podem ocorrer durante o luto dos pais³⁵.

O ACONSELHAMENTO DE PROBLEMAS RELACIONADOS COM A GRAVIDEZ

Os parágrafos anteriores fizeram várias referências a luto, mágoa, ansiedade, raiva, depressão, conflitos e culpa. Essas emoções são comuns na maioria dos problemas ligados à gravidez, juntamente com as falhas de comunicação e as tensões interpessoais. Tudo isso pode surgir no aconselhamento, em conjunto com as dificuldades específicas que acompanham a infertilidade, as gestações inesperadas, o aborto e a morte de um bebê.

1. Infertilidade. Não faz muito tempo, era lógico presumir que os casais sem filhos tinham algum problema físico ou psicológico que impedia a gravidez. Hoje em dia, esta hipótese não é mais válida. Como muitos casais decidem adiar ou evitar a geração de filhos, o conselheiro não deve presumir de antemão que a infertilidade é um problema.

Quando ela representa um problema, os casais costumam apresentar sinais visíveis de depressão ou distanciamento em reuniões voltadas para a família. Se você suspeitar de problemas ligados à falta de filhos, puxe o assunto através de perguntas simples e não ameaçadoras como, por exemplo: “Como vão as coisas em casa?” ou “você não sente falta de crianças andando pela casa?” Preste atenção em comentários casuais que deem a deixa para ir mais a fundo no assunto.

Quando estiver ajudando um casal sem filhos, procure lembrar-se das seguintes orientações:

- A infertilidade pode ter várias causas. Portanto, não vá achando que já sabe de antemão qual é a razão da infertilidade do casal. Enquanto estiverem conversando, pergunte a eles o motivo pelo qual não têm filhos.
- Quando os dois desejam ter filhos, mas não conseguem porque a mulher não engravida, certifique-se de que eles tenham o acompanhamento de um médico competente. Muitas vezes, o médico da família pode fazer o encaminhamento a um especialista em infertilidade conjugal.
- Não condene, não se intrometa em áreas da intimidade sexual do casal que não precisam ser discutidas, não suponha que todos os casais deveriam ter filhos, não use frases feitas, nem sequer insinue que acha o problema divertido.
- Enfoque as questões teológicas envolvidas. Entre elas estão ideias comuns, mas errôneas, como, por exemplo, de que a ausência de filhos é um castigo de Deus ou de que ele não se importa. Não existe base escriturística para nenhuma dessas afirmações³⁶, e os casais devem discutir esses assuntos, inclusive a questão do porquê.
- Debata questões éticas. Quando um casal não consegue iniciar ou manter a gestação, às vezes eles começam a pensar em inseminação artificial com o sêmen do marido, inseminação artificial de um doador anônimo, fertilização in vitro³⁷, transferência de embrião e a questão cada vez mais controversa da barriga de aluguel³⁸.
- Ajude o casal a encontrar alternativas para a gestação. Discuta, realisticamente, outras opções, como por exemplo, adotar uma criança, tornarem-se pais de criação ou adaptarem-se à vida sem filhos. Converse sobre atividades que poderiam dar um significado à vida deles, sem ser a criação de filhos.
- Reconheça que muitos casais necessitam de apoio constante, principalmente durante os períodos em que estão na parte baixa do ciclo esperança-desespero, ou sempre que tentam um novo procedimento médico sem resultado. Parte deste apoio pode vir da igreja local, mas muitos casais têm sido ajudados em grupos de apoio, onde uns animam os outros, trocam informações, descobrem novas opções e expressam seus sentimentos. Às vezes, esses grupos podem sensibilizar a igreja para os casos de infertilidade entre os membros e, quase sempre os casais oram juntos e há crescimento espiritual. Muitos casais cristãos formaram seus próprios grupos de apoio, englobando uma ou várias igrejas locais.

É animador saber que a maioria dos casais que não têm filhos por motivos alheios à sua vontade consegue engravidar após um diagnóstico e um tratamento médico específico. Dentre os que permanecem sem filhos, somente uns poucos continuam se lamentando e

necessitando de conforto,³⁹ mas a maioria acaba aceitando a situação e se ajusta, às vezes com a ajuda do conselheiro.

2. Gestações não planejadas e indesejadas. Uma mulher casada, de quarenta e cinco anos, que de repente se vê grávida inesperadamente, com certeza tem necessidades e problemas diferentes dos de uma adolescente solteira. Essas diferenças não devem ser esquecidas, mas quase todas as gestações não planejadas têm alguns pontos em comum.

Em primeiro lugar, há os temores e inseguranças iniciais. Não sufoque a expressão desses sentimentos iniciais; pelo contrário, seja compreensivo, receptivo e demonstre confiança. Lembre-se de que, durante o aconselhamento, somos guiados por um Deus amoroso, sábio e perdoador.

Algumas vezes, os temores iniciais se manifestam através de uma forte resistência ao aconselhamento. A jovem solteira, por exemplo, pode resistir porque foi levada ou enviada ao aconselhamento contra a sua vontade, ou então nunca aprendeu a confiar nas pessoas, ou, ainda, pode ver o conselheiro como uma figura de autoridade pronta a condenar e incapaz de perdoar. Os pais solteiros podem ter inseguranças e resistências semelhantes.

Na primeira sessão, procure acalmar o aconselhando e transmitir-lhe a certeza de que você vai ajudá-lo (mas evite sentimentalismo e chavões religiosos). Tente descobrir de que tipo de ajuda a pessoa está precisando e o que o aconselhando e seus familiares acham que deve ser feito logo. Embora você deva estimular a mãe a fazer um exame médico, tente desencorajar decisões precipitadas (como um aborto ou um casamento às pressas), pelo menos por um dia ou dois e até que as emoções iniciais tenham se acalmado. A oração pode ser particularmente tranquilizadora e útil, ajudando a pessoa a recuperar a confiança.

Em segundo lugar, você pode ajudar nas decisões de ordem prática. As principais perguntas que perturbam os aconselhados neste momento são: “O que eu faço com esta gravidez?” ou “O que eu vou fazer com este bebê?” Para algumas pessoas, o aborto parece ser a solução mais lógica e rápida. Outros, logo decidem ter o bebê e começam a fazer ajustes em sua vida. Para casais que não são casados, esses ajustes podem incluir planos para o casamento. Esses casamentos às pressas geralmente vão por água abaixo, mas nem sempre. Um casamento logo após uma gravidez pode ter sucesso se o casal mostra algum sinal de maturidade e se o relacionamento deles antes da gravidez era bom e estava se desenvolvendo.

Algumas mães solteiras decidem continuar solteiras e ter o filho sozinhas. Muitas procuram abrigos para mães solteiras, ou vão viver com parentes distantes ou pais de criação, ou então permanecem na casa dos pais, continuam a trabalhar e a ir à escola e criam o filho abertamente – o que está se tornando cada vez mais comum. Cada uma dessas alternativas deve ser discutida, juntamente com a questão do futuro do bebê.

Também é importante discutir se a mãe vai ficar com o bebê ou entregá-lo para adoção. Porém, essa decisão não envolve apenas o conselheiro e os aconselhados, mas também os familiares, e todos podem recorrer aos conselhos e experiência de outros membros da comunidade, inclusive médicos, assistentes sociais, instituições de adoção e advogados. Lembre-se de que os pais solteiros nem sempre querem deixar o futuro da criança nas mãos da mãe e de sua família. Há uma tendência cada vez maior do pai se envolver tanto quanto a mãe nas decisões que dizem respeito à criança e ao futuro imediato de ambos.

Em terceiro lugar, muitas vezes é necessário prolongar o aconselhamento. Depois que as decisões do período pré-natal forem tomadas, um ou ambos os pais da criança

podem ter um persistente sentimento de culpa, insegurança, autoimagem negativa ou sintomas emocionais semelhantes. Os casais legalmente casados podem ter dificuldade de se ajustar à nova criança. O conselheiro pode ajudar, principalmente se ele se mostrar compreensivo, receptivo e não judicioso desde o início. Logo no início do aconselhamento você pode sugerir que seria bom ter alguns encontros posteriores, senão antes do nascimento do bebê, pelo menos logo depois.

A mãe pode precisar de alguém com quem conversar sobre os detalhes da gravidez ou sobre a angústia que se sente quando a criança é entregue para adoção. Teoricamente, os familiares são as pessoas mais indicadas para prestar este tipo de apoio, mas às vezes isso não acontece. Por exemplo, quando uma criança nasce fora dos laços do matrimônio, os pais da jovem mãe podem não estar dispostos, ou não ser capazes de ouvir com compaixão ou conversar sobre qualquer assunto relacionado com o futuro neto. O conselheiro pode se colocar à disposição de toda a família, para ajudá-los a expor seus sentimentos e debater questões morais e planos para o futuro. Se a criança nascer morta ou deformada, isso pode gerar uma carga ainda maior de culpa, angústia e perplexidade – e tudo isso precisa ser posto em discussão.

Gestações indesejadas, inclusive as ilegítimas, podem ser experiências traumáticas, mesmo nesta época de permissividade sexual e decadência moral. O conselheiro cristão pode usar esta situação para falar do amor, da compaixão e do perdão que Jesus Cristo oferece, e levar as pessoas ao Salvador. Os casais legalmente casados podem repensar suas opiniões sobre a contracepção. Os solteiros podem ser ajudados a refletir sobre responsabilidades e escolhas morais. Na igreja, os crentes devem ser incentivados a demonstrar compaixão, aceitação e perdão, em vez de mexericos, críticas e rejeição. Desta forma, o sofrimento das gestações indesejadas pode ser transformado numa experiência de aprendizado e crescimento pessoal, que pode ajudar os indivíduos e casais a viverem para honrar o nome de Cristo no futuro.

3. *Aborto*. Há vários anos, dois mil líderes de igrejas evangélicas se reuniram em St. Louis para um congresso sobre a família. Como diretor de programação daquela reunião, uma de minhas atribuições era supervisionar a preparação de um documento em defesa da família, que seria distribuído ao final do congresso. Depois de muitas horas de trabalho, preparamos declarações sobre casamento, criação de filhos, infância, divórcio, sexualidade e outros assuntos relacionados com a família. O parágrafo único que escrevemos sobre o aborto levantou uma tremenda polêmica⁴⁰. É claro que os cristãos estão entre os que têm posições muito firmes em relação a este assunto e, apesar de algumas exceções animadoras, observou-se inflexibilidade e insensibilidade em ambos os lados do debate.

Como conselheiro cristão, é importante que você reflita muito bem sobre este assunto, *antes* que um aconselhando apareça levantando questões sobre o aborto⁴¹. Em geral, a literatura sobre psicologia e aconselhamento profissional afirma que o aborto não tem riscos e que levar a gravidez até o fim pode criar mais problemas do que interromper a gestação⁴². Esta conclusão é contestada de forma persuasiva por todos aqueles que trabalham diariamente com mulheres que trazem dentro de si a dor e o trauma de um aborto.

Quando uma mulher conversa sobre aborto, é melhor, inicialmente, deixar que ela exponha seus sentimentos e alternativas livremente, devendo o conselheiro demonstrar apoio, atenção e compreensão. Se o pai for acessível, ele deve ser envolvido no aconselhamento, junto com a mãe. Talvez seja bom explicar como é feito um aborto e as dúvidas devem ser

respondidas por um médico competente, de preferência um ginecologista. As alternativas ao aborto (tais como ficar com a criança ou entregá-la para adoção) devem ser debatidas. Talvez você precise da ajuda de um conselheiro especialista em situações de crise envolvendo a gravidez.⁴³ Os conselheiros raramente conseguem esconder sua própria opinião sobre o aborto e, provavelmente, nem é bom tentar. Contudo, no fim das contas, é a mulher que deve decidir o que fazer. O conselheiro está lá só para ajudar.

O que se deve fazer quando a mulher decide abortar, mas o conselheiro acha que isso é moralmente errado? Têm sido apontadas duas opções: ou o conselheiro ajuda a mulher a encontrar assistência médica competente, ou ele se retira do aconselhamento e a encaminha para um colega que não se oponha ao aborto. Será que essas são, realmente, atitudes corretas para um conselheiro que acredita que abortar é pecado? Ninguém sugeriria a um conselheiro que está tratando de um caso de abuso de drogas que encaminhasse um aconselhando obstinado para outro conselheiro que seja neutro em relação ao assunto ou a alguém que ache que o uso de drogas é uma questão de opção pessoal. Se o conselheiro acredita que o aborto é tão autodestrutivo e pecaminoso quanto o vício das drogas, então é nosso dever para com a mulher, sua família, a criança que ainda não nasceu e para com o Senhor, não omitir a nossa opinião e insistir que o aborto seja evitado⁴⁴. *Quando há um pecado claro envolvido, o aconselhamento cristão não pode ser neutro.*

Depois do aborto, muitos aconselhados podem se beneficiar de um aconselhamento, individual ou em grupo, que aborde questões como os sentimentos a respeito da cirurgia, culpa, perdão, atitudes em relação ao sexo, contracepção, o significado da feminilidade, e os ensinamentos bíblicos sobre a vida, a morte e o sexo. O objetivo aqui não é condenar nem gerar culpa, mas sim ajudar o aconselhando a experimentar a purificação e o perdão de Deus, por para fora os seus sentimentos, atravessar o processo de luto que muitas vezes se segue ao aborto, reavaliar o significado da sexualidade, refletir sobre os ensinamentos bíblicos a respeito do sexo e da vida antes do nascimento, ajudar os aconselhados a extraírem uma lição da experiência do aborto. Ajude-os a começar, ou continuar, a servir a Deus e aos outros como verdadeiros discípulos de Jesus Cristo.

4. Morte do bebê. A perda de um filho, seja antes ou logo após o nascimento, não é uma experiência menos dolorosa do que a morte de um adulto. Às vezes, as pessoas esperam que o casal supere a perda rapidamente, e amigos atenciosos, mas insensíveis, costumam insistir com eles para que tenham logo outra criança.

Porém, o que o casal precisa é de apoio e de um bom aconselhamento para poder atravessar o período do luto. Incentive os pais a solicitarem uma necropsia. Isso permite que o casal entenda o que aconteceu e ajuda a aliviar um pouco a culpa. Os funerais e cultos memoriais são importantes, principalmente porque permitem que o casal seja consolado pelos amigos e sinta a presença de Deus num momento tão difícil.⁴⁵

COMO EVITAR OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM A GRAVIDEZ

Algumas conclusões sobre a prevenção são óbvias e podem até parecer simplistas. Para evitar a infertilidade, um casal precisa do diagnóstico de um médico competente e de um tratamento específico, às vezes acompanhado de aconselhamento. A assistência médica e um bom acompanhamento pré-natal podem ajudar a evitar muitos (mas não todos) abortos

espontâneos, natimortos, defeitos congênitos e mortes de bebês. Para evitar as gestações antes do casamento, os jovens precisam receber educação sexual que inclua princípios morais e ajuda prática para aprenderem a se autocontrolar. Para evitar gestações indesejadas, os casais precisam de informações sobre métodos eficazes de contracepção e sexualidade saudável. Para evitar o aborto, é necessário que as pessoas saibam a verdade sobre os procedimentos abortivos, o trauma pós-aborto e formas alternativas de lidar com uma gravidez indesejada. Para que a prevenção funcione, é necessário adaptar cada uma dessas instruções gerais aos casos individuais.

Também é possível desenvolver programas mais amplos, dedicados à prevenção. Estes programas podem se concentrar em questões como sexo, apoio e sofrimento.

Sexo. Desde o início da humanidade, o sexo tem sido uma fonte de intenso prazer e incríveis agonias. Um dos dramas mais pungentes do Antigo Testamento diz respeito a um jovem chamado Amnom, um dos filhos de Davi, que estava tão apaixonado que as outras pessoas começaram a perceber sua aparência doentia. Através de uma série de artimanhas (inclusive mentiras), Amnom conseguiu ficar sozinho com a mulher por quem sentia tanta atração, mas como ela não cedeu às suas investidas sexuais, ele a estuprou. Quase imediatamente “Amnom sentiu por ela grande aversão, e maior era a aversão que sentiu por ela, que o amor que antes lhe votara”.⁴⁶ O intenso desejo sexual daquele jovem tinha levado ao coito forçado, seguido de remorso, problemas familiares e morte.

Será que, hoje em dia, as coisas são muito diferentes? Vivemos numa sociedade em que o sexo desfila diante de nós nas propagandas, nas diversões e até nos negócios, na educação e nos círculos religiosos. Talvez não seja surpreendente que tantas pessoas caiam no pecado sexual e depois se lamentem, fazendo com que aumente cada vez mais o número de gestações indesejadas – muitas das quais terminam em aborto.

Pelo menos em parte, isso deve ser combatido por uma educação sexual realista e sensível, que inclua informações precisas, ensino explícito sobre moralidade bíblica e orientação prática para ajudar as pessoas a exercerem o autocontrole. Os jovens podem ser o alvo principal desta educação, mas as pessoas mais velhas, inclusive os pais e os idosos, também podem se beneficiar de um entendimento mais claro sobre a sexualidade saudável, neutralizando os efeitos da visão popular e egocêntrica do sexo.

Apoio. Quando a espécie humana foi criada, Deus disse: “Não é bom que o homem esteja só” e, então, Adão ganhou uma companheira.⁴⁷ Desde aquele dia, os seres humanos têm procurado uns aos outros em busca de amor, apoio, ajuda e incentivo.

Muitas pessoas tentam enfrentar os problemas da vida sozinhas. Algumas têm orgulho de seu rude individualismo e se afastam de seus semelhantes. Às vezes, isso acontece por causa de insegurança ou relutância em se aproximar de outro ser humano; outras vezes, não há ninguém com quem o indivíduo possa se relacionar. Seja qual for a causa, os indivíduos enfrentam mais dificuldades quando tentam resolver os problemas sem a ajuda de Deus e o apoio de outras pessoas.

Este capítulo mostrou que os grupos de apoio (por exemplo, para casais inférteis, para pais que perderam um filho, para mães solteiras, para mulheres que sofrem de síndrome pós-aborto, para pais com filhos pequenos) podem dar o encorajamento e o amor necessários para que seus membros lidem melhor com os estresses que estão enfrentando e evitem problemas futuros.⁴⁸ Quando a igreja fornece este suporte,⁴⁹ as tensões se reduzem e os problemas futuros podem ser prevenidos.

Sofrimento. A literatura sobre aconselhamento profissional fala muito pouco sobre o sofrimento, exceto para sugerir meios de escape ou prevenção. Ninguém gosta de sofrer, e a maioria dos conselheiros, inclusive os cristãos, luta para ajudar as pessoas a enfrentar a dor e aprender com o sofrimento. No entanto, nem sempre o sofrimento é ruim. Às vezes ele não pode ser evitado e, quase sempre, é um pré-requisito para o crescimento pessoal e espiritual.⁵⁰ O psiquiatra judeu Viktor Frankl observou isso quando era prisioneiro num campo de concentração nazista e, mais tarde, formulou sua teoria de aconselhamento em torno do valor do sofrimento.⁵¹ Quando as pessoas se queixam do sofrimento que estão passando, não veem significado nenhum em sua dor ou desenvolvem sentimentos de amargura, sua aflição pode ter causas psicológicas e físicas.

Poucas experiências são mais dolorosas que a perda de um bebê pouco antes ou logo após o seu nascimento. Os que são pais, ou que pretendem ter filhos algum dia, não compreendem a extensão da dor silenciosa que muitos casais trazem guardada dentro de si por não poderem ter seus próprios filhos. Como vimos, os conselheiros que atuam em situações de crise ligadas a problemas de gravidez descrevem o sofrimento de muitas mulheres que abortam. Parentes insensíveis e membros da igreja podem tratar cada uma dessas situações como se não fosse nada, mas as pessoas que sofrem mais de perto geralmente continuam sentindo uma profunda dor, guardando seus sentimentos para si mesmas, e se perguntando por que não conseguem superar o que aconteceu. Quando os crentes conseguem aprender o verdadeiro significado e profundidade do sofrimento, geralmente é possível evitar problemas espirituais e psicológicos persistentes.

CONCLUSÕES SOBRE QUESTÕES RELACIONADAS COM A GRAVIDEZ

Existem muitos livros e artigos sobre problemas ligados à gravidez, mas poucos trazem uma lição tão preciosa quanto a que aprendi com um ex-aluno e sua esposa, quando os dois descobriram que estavam esperando seu primeiro filho. A alegria desta notícia se transformou em angústia quando eles souberam que o bebê nasceria sem cérebro.

Quando eles decidiram não abortar, o médico que acompanhava a gestação abandonou os dois, e foi muito difícil encontrar outro obstetra. A mulher carregou o bebê durante nove meses e seguiu todos os princípios de um bom pré-natal. Quando a criança nasceu, perfeitamente formada de corpo, mas sem cérebro, o casal segurou sua menininha, deu-lhe um nome, chorou até secarem as lágrimas e depois fez os arranjos necessários para o enterro do bebê.

Quando a mãe se recuperou fisicamente, o casal tomou a decisão de ter outro bebê, mas, aparentemente, eles se tornaram inférteis. Hoje em dia, eles conhecem bem o ciclo de esperança-desespero e já gastaram horas sem conta no longo processo necessário para a adoção. Enquanto escrevo estas palavras, eles continuam sem filhos. Será que estão tristes com isso? Claro que sim. Mas será que o que aconteceu com eles restringiu de alguma forma o seu crescimento espiritual, fez com que se afastassem dos outros ou gerou problemas psicológicos? De jeito nenhum.

Talvez centenas de pessoas tenham sido ajudadas e recebido incentivo espiritual através do exemplo de um casal que passou por vários problemas relacionados com a gravidez, mas continuou crescendo.

NOTAS

1. Este assunto tem provocado intensos debates, principalmente nos bairros mais pobres, onde algumas pessoas defendem a distribuição gratuita de contraceptivos para evitar a gravidez e a AIDS. Após a publicação da primeira edição deste livro, recebi várias cartas (algumas com livros, fitas e artigos) relacionadas com a discussão de duas páginas sobre o aborto. Os cristãos, inclusive os evangélicos, têm opiniões diferentes (e às vezes conflitantes) sobre o aborto, a educação sexual e outras questões relacionadas com a gravidez. Ao preparar este capítulo, li grande parte do material que me enviaram e procurei apresentar uma visão mais informada, equilibrada e bíblica.
2. 1Sm 1.11.
3. 1Sm 1.15-16; 8.1-22.
4. Sl 127.3-5.
5. 2Rs 4.17.
6. Sl 113.9.
7. Mt 1.19.
8. Veja, por exemplo, Ef 5.3-5 e Cl 3.5.
9. Dt 22.28; 2Sm 13.9-14; 1Sm 2.22.
10. Jr 1.5.
11. Lc 1.44.
12. Sl 51.5.
13. Gn 29.20.
14. 35.16-19.
15. Judith Reichman, "Infertility and Miscarriage", *Family Life Today* (September 1986): 22-23.
16. John Snarey, "Men without Children", *Psychology Today* 22 (March 1988): 61-62.
17. Ibid.
18. "O debate extremamente hostil sobre o aborto nos EUA" é discutido sob uma perspectiva legal e moral por James T. Burtchaell, "In a Family Way: Bearing Children in an Age of Abortion", *Christianity Today* 31 (12 Junho 1987): 24-27.
19. Relatado por Beth Spring, "When the Dream Child Dies", *Christianity Today* 31 (7 Agosto 1987): 27-31.
20. Merrill Rogers Skrocki, "Infertility: The Loneliest Problem", *McCall's* 105 (August 1987): 68-69.
21. Diane Cole chama estes relatos de "histórias de infertilidade", fazendo uma construção paralela a "histórias da carochinha"; Diane Cole, "Infertility Tales", *Psychology Today* 22 (March 1988): 64-65.
22. Skrocki, "Infertility".
23. Este contínuo de esperança-desespero foi uma das conclusões de um estudo não publicado, realizado pela psicóloga Betsy Haarmann e divulgado por Beth Spring, *The Infertile Couple* (Elgin, Ill.: David C. Cook, 1987), 60-61.
24. J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy* (New York: Springer, 1982).
25. Para uma discussão minuciosa de cada um destes tipos de gravidez, veja Everett L. Worthington, *Counseling for Unplanned Pregnancy and Infertility* (Waco, Tex.: Word, 1987).
26. No Canadá, o debate em torno do aborto ficou praticamente adormecido até o início de 1988. Naquela época, após uma decisão da Suprema Corte, o primeiro ministro do Canadá definiu o aborto como "a questão mais complexa enfrentada pelo Parlamento do Canadá, talvez nos últimos vinte anos". Os comentários do primeiro ministro Brian Mulroney foram publicados num periódico de Burlington (Ontário) chamado *Spectator*, em 7 de março de 1988.
27. O caso de *Roe et al., versus Wade*, 93 Suprema Corte 705 1973, em 730.
28. Um livro recente, que procura apresentar uma perspectiva equilibrada sobre a questão do aborto, observa que as pessoas que defendem posições opostas apelam para o lado emocional, usando uma linguagem que altera a interpretação dos fatos e influencia o debate. "Assassinato" é um bom exemplo de palavra tendenciosa. Os que são pró-aborto quase nunca usam este termo; já os que são contra, se

- utilizam dele com muito mais frequência. Veja Hyman Rodman, Betty Sarvis e Joy Walker Bonar, *The Abortion Question* (New York: Columbia University Press, 1987).
29. Um bom exemplo é o livro de Susan M. Stanford, *Will I Cry Tomorrow? Healing Post-Abortion Trauma* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987).
 30. Para uma revisão dos estudos, inclusive com uma avaliação do desenho da pesquisa, veja James L. Rogers, James F. Phifer e Julie A. Nelson, "Validity of Existing Controlled Studies Examining the Psychological Effects of Abortion", *Perspectives on Science and Christian Faith* 39 (March 1987): 20-30.
 31. H. P. David, N. K. Rasmussen e E. Holst, "Postpartum and Postabortion Psychotic Reactions", *Family Planning Perspectives* 13 (1981): 88-92.
 32. Edward H. Fehskens, "Post-Abortion Syndrome: I Couldn't Shake the Nightmares", *Lutheran Witness* (January 1988): 2-4.
 33. Judith E. Belsky, Livia S. Wan e Gordon W. Douglas, "Abortion". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, eds. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1052-56.
 34. Worden, *Grief Counseling*, relata que 7.000 bebês morrem de SMSI anualmente, nos Estados Unidos.
 35. Ibid.
 36. Veja Ray S. Anderson, "God Bless the Children – and the Childless", *Christianity Today* 31 (7 Agosto 1987): 28.
 37. Este é um processo complicado e caro, em que a mulher recebe hormônios para estimular a produção de mais de um ovo. Os ovos são "colhidos" e depois, no laboratório, são misturados ao esperma do marido ou de um outro doador, antes de serem implantados no útero da mulher. Esta e outras alternativas para a infertilidade são descritas e avaliadas resumidamente por Beth Spring, "Alternatives to Infertility", *Christianity Today* 31 (7 Agosto 1987): 30.
 38. Laurie Denton, "Surrogate Parenting", *APA Monitor* 18 (April 1987): 6-10.
 39. William T. Bassett, *Counseling the Childless Couple* (Philadelphia: Fortress, 1963).
 40. A declaração final foi aceita pela maioria dos participantes, mas alguns a aceitaram com relutância. Seu texto era o seguinte: "Reconhecemos que os cristãos têm pontos de vista diferentes, no que diz respeito ao momento em que a pessoa começa a existir, mas todos concordamos que Deus nos ordenou que escolhêssemos a vida, e não a morte, e estabeleceu penalidades para os que, mesmo acidentalmente, ferissem uma mulher grávida de tal forma que a criança ainda no ventre fosse prejudicada. Acreditamos que a compaixão pelas mães e famílias aflitas, e a preocupação com as crianças que ainda não nasceram, exigem que nós ofereçamos orientação espiritual e conforto material compatíveis com os ensinamentos da Palavra de Deus. Conclamamos a Igreja a exercer sua influência sobre o ambiente social e moral em que ocorrem as situações de gravidez indesejada. Não vemos nenhuma base que permita aos cristãos preocupados com a vida humana e com o bem-estar da família compactuarem com a liberdade e facilidade com que o aborto é praticado hoje, na nossa sociedade. Ao mesmo tempo, exortamos a Igreja a mostrar compaixão pelos que sofrem por causa de um aborto. (Ex 21.22; Sl 8; Sl 139.13-18; Jr 1.4-5; Lc 1.39-66; 10.30-37)".
 41. Para ajudá-lo a elaborar seu ponto de vista, veja Curt Young, *The Least of These: What Everyone Should Know about Abortion* (Chicago: Moody Press, 1983); Paul E. Fowler, *Abortion: Toward an Evangelical Consensus* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1987); e James K. Hoffmeier, ed., *Abortion: A Christian Understanding and Response* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1987).
 42. Veja, por exemplo, Interdivisional Committee on Adolescent Abortion, "Adolescent Abortion: Psychological and Legal Issues", *American Psychologist* 42 (January 1987): 73-78.
 43. Muitas comunidades mantêm centros de auxílio de emergência para atender mulheres grávidas.
 44. Agradeço a Gregory Jon Smith, da organização Lutherans for Life, que apresentou este exemplo numa correspondência que me enviou pouco depois da publicação da primeira edição deste livro.
 45. Karen Mohler, "Bringing Comfort When an Infant Dies", *Lay Leadership* 1 (1988): 58-64.
 46. 2Sm 13.15.

47. Gn 2.18.
48. Houve um recente crescimento no interesse pelos grupos de auto-ajuda e de auxílio mútuo; veja, por exemplo, Benjamin H. Gottlieb, ed., *Social Networks and Social Support* (Beverly Hills, Calif.: Sage, 1981); ou Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986), cap. 3.
49. Gálatas 6.2 fornece a base bíblica para o envolvimento da igreja no ministério de levar cargas e dar apoio.
50. Jó é um exemplo. Para uma breve discussão (quatro páginas) deste assunto, veja o artigo de Josef Tson, "A Theology of Martyrdom", publicado pela Rumanian Missionary Society, P.O. Box 527, Wheaton, Ill.: 60189; veja também Don Baker, *Pain's Hidden Purpose: Finding Perspective in the Midst of Suffering* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1984).
51. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Pocket Books, 1963 [publicado no Brasil com o título *Em Busca de Sentido*]). A logoterapia de Frankl é discutida, sob uma perspectiva cristã, por Paul R. Welter, *Counseling and the Search for Meaning* (Waco, Tex.: Word, 1987).

Problemas de família

Cris acaba de fazer dezesseis anos – mas não houve festa. A mãe lhe deu um presente, porém não queria a casa cheia “de um bando de adolescentes bagunceiros”. O pai dela telefonou para desejar feliz aniversário, mas estava muito ocupado no trabalho e não podia sair para comemorar. Sua irmã Cheri, de doze anos, não gosta da família e passa a maior parte do tempo longe de casa. Sua outra irmã, Cindy, tem vinte e três anos, mas não está com o menor ânimo para festejar aniversários – principalmente este ano. Ela acaba de se divorciar, depois de três anos terríveis sofrendo e apanhando do marido, e agora está tentando reconstruir a vida.

Todos os membros da família de Cris se dizem cristãos. Numa manhã de domingo, é provável encontrar dois ou três deles na igreja, mas eles nunca sentam juntos e, geralmente, chegam em carros diferentes. Nunca se fala de religião em casa, e Cristo não parece ser muito importante na vida diária da família.

Cris faz parte de uma família onde todos dormem na mesma casa, mas cada um vive sua vida independentemente dos outros. A família nunca se reúne para as refeições, nem mesmos em datas festivas, como o Dia de Ação de Graças e o Natal, e é raro encontrar os cinco em casa ao mesmo tempo.

No entanto, esta família não é tão fragmentada quanto parece; a mãe de Chris é que mantém a família unida. Sua personalidade forte e voluntariosa é difícil de resistir – o que pode explicar por que seu marido passa a maior parte do tempo fora de casa. Ela consegue manipular muito bem os membros da família, geralmente fazendo com que se sintam culpados e dependentes da aprovação dela.

Cris não vê a hora de fazer dezoito anos e sair de casa para cursar a faculdade em outra cidade. As pessoas que conhecem a família se perguntam se as meninas vão conseguir se libertar algum dia. Parece que os membros da família precisam uns dos outros, mas convivem

melhor evitando ficar juntos e deixando a mamãe feliz. A menos que tenham que enfrentar uma crise de grandes proporções, é pouco provável que eles procurem aconselhamento.

Robert Coles é um psiquiatra de Harvard, ganhador do Prêmio Pulitzer, cuja carreira profissional tem sido dedicada ao estudo de crianças. Recentemente, falando a um grupo de terapeutas familiares profissionais, Coles declarou: “Cresci no seio de uma família. A maioria das crianças que se tornaram meus professores também foi criada dentro de uma família. Contudo, não se ensinou a *pensar na família como um instrumento através do qual as pessoas cooperam, aprendem umas com as outras, se fortalecem mutuamente e, às vezes, erram coletivamente, mas tentam de novo*”. Em vez disso, o curso de psiquiatria de Coles enfatizava indivíduos cheios de “defesas, tentando controlar seus impulsos e lutando com o superego”.¹

Muitos conselheiros tiveram experiências semelhantes. Tendo sido treinados para ver os aconselhados como indivíduos, temos a tendência de ignorar a família ou vê-la como uma influência desagregadora na vida das pessoas com quem trabalhamos. Influenciados pela mídia e pelos relatos de nossas sessões de aconselhamento, é fácil concluir que as famílias de hoje são geralmente caracterizadas por conflitos, agressões verbais e físicas, incesto, infidelidade, crises, individualismo egoísta, insensibilidade e instabilidade.

Dolores Curran não concorda com esta conclusão. Embora admita francamente que muitas famílias têm problemas, esta educadora e colunista decidiu, há muitos anos, que precisamos ver o lado positivo da vida familiar. Baseando-se num levantamento realizado com quinhentas pessoas que trabalham com famílias, Curran chegou à conclusão de que famílias bem ajustadas não só podem existir como realmente existem. De acordo com a pesquisa de Curran, numa família bem ajustada:

- Os membros se comunicam e ouvem uns aos outros.
- Existe apoio e estímulo mútuos.
- Os membros aprendem a respeitar os outros.
- Os membros confiam uns nos outros.
- Existe um clima de humor e brincadeira.
- As responsabilidades são compartilhadas.
- Os membros aprendem a diferença entre certo e errado.
- Os laços de família são muito fortes e há respeito pelos rituais e tradições.
- Há equilíbrio nas interações dos membros.
- O cerne da crença religiosa é compartilhado por todos.
- Há respeito pela privacidade de cada um.
- Valoriza-se o serviço ao próximo.
- Os períodos de lazer são compartilhados por todos.
- As pessoas admitem suas dificuldades e procuram ajuda para resolvê-los².

Entretanto, muitas famílias que não têm essas características vão procurar a ajuda de um conselheiro. Nos últimos anos, o aconselhamento familiar vem se tornando uma especialidade cada vez mais complexa e diversificada, dentro do campo do aconselhamento. Existem várias teorias bem elaboradas que tratam da terapia familiar³, talvez algumas centenas de técnicas de intervenção familiar largamente utilizadas⁴ e vários objetivos terapêuticos. No cerne desta

diversidade, porém, existe um consenso geral de que o aconselhamento familiar existe para melhorar o funcionamento de famílias problemáticas, ensinando-as a lidar com as fontes de estresse e a construir relações familiares saudáveis.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE PROBLEMAS DE FAMÍLIA

Famílias são mencionadas quase sempre na Bíblia, e suas páginas dão muitos exemplos de problemas familiares. A primeira família, a de Adão e Eva, foi despedaçada por um homicídio quando Caim matou o irmão. Abraão enfrentou problemas familiares quando sua esposa Sara entrou em litígio com a serva Hagar e seu filho Ismael, gerado por Abraão. Jacó e Esaú eram irmãos gêmeos que viviam em permanente conflito, que se complicou quando sua mãe, Rebeca, tomou o partido de Jacó. Mais tarde, já com sua própria família, Jacó chorou porque José, seu filho predileto, foi rejeitado pelos irmãos, que o venderam para ser escravo no Egito. Muitos anos mais tarde, os filhos de Davi se desentenderam, e o próprio rei teve que fugir de seu filho Absalão. Reis posteriores tiveram problemas semelhantes. Os livros de 1 e 2 Reis, por exemplo, trazem inúmeras histórias de famílias reais cheias de intrigas e assassinatos.

Uma das histórias mais dolorosas do Antigo Testamento é a de Eli, o sumo sacerdote que educou Samuel. Eli servia fielmente ao Senhor, mas falhou como pai, talvez porque estivesse mais envolvido com seu ministério do que com os deveres da paternidade. Os filhos de Eli eram homens desprezíveis que não tinham respeito pelas coisas espirituais e estavam envolvidos abertamente em imoralidade sexual⁵. Eli foi repreendido e acabou morrendo porque não fez nada para acabar com o comportamento irresponsável dos filhos.

Apesar de conflitos familiares como esses, a Bíblia fala relativamente pouco sobre o modo como as famílias deveriam funcionar⁶. No Novo Testamento, por exemplo, seis das cartas de Paulo não fazem qualquer menção à família. O mesmo acontece em Hebreus, em Tiago⁷, nas três epístolas de João, em Judas, e no Apocalipse. Em Colossenses, a família é mencionada em apenas quatro de seus noventa e cinco versículos, e os comentários são sucintos: “Esposas, sede submissas aos próprios maridos, como convém no Senhor. Maridos, amai as vossas esposas, e não as trateis com amargura. Filhos, em tudo obedecei a vossos pais; pois fazê-lo é grato diante do Senhor. Pais, não irriteis os vossos filhos, para que não fiquem desanimados”⁸. Uma passagem paralela em Efésios é só um pouco mais longa⁹ e, em outras epístolas, questões de família são mencionadas apenas rapidamente¹⁰.

Muito embora as referências sejam escassas e curtas, o ensinamento bíblico sobre a família dá apoio a várias conclusões. O pai é o cabeça do lar e suas responsabilidades incluem amar sua mulher de um modo que demonstre o amor que Cristo tem por seus filhos¹¹. Dentro do lar deve haver submissão mútua e compromisso entre o marido e a mulher. Os pais, por sua vez, são responsáveis por disciplinar os filhos¹² de modo que estes aprendam a obedecer, mas não se tornem amargurados e desanimados.

Por que a Bíblia não fala mais sobre questões de família e maneiras de resolver problemas em casa? Gene A. Getz tem uma resposta para esta pergunta que faz a gente pensar:

Já que tantos problemas na vida – desde os tempos imemoriais – se originam na família, por que Deus não nos deu um guia prático para a vida doméstica? Por que não há porções maiores do Novo Testamento dedicadas a esta importante instituição? [...]

Se interpretarmos a falta de referências à família, em si, como sendo um sinal de que a igreja é mais importante que a família, estaremos ignorando o fato de que o lar cristão, no Novo Testamento, era quase um sinônimo de igreja. [...]

O que foi escrito para a igreja vale, também, para cada família, individualmente. Portanto, a maior parte do Novo Testamento pode ser aplicada diretamente a cada unidade familiar. Assim sendo, nós *já temos* um guia prático para a vida doméstica! A igreja se torna, simplesmente, um conceito abrangente que inclui o lar. A família é realmente uma *miniatura de igreja*. É verdade que, em algumas ocasiões, os escritores do Novo Testamento se concentram em necessidades especiais que se relacionam unicamente à vida familiar. Mas, em sua maioria, o que foi escrito para os crentes como um todo se aplica diretamente à vida cristã no contexto mais limitado da família¹³.

Isto nos leva à conclusão de que os ensinamentos bíblicos sobre questões como relacionamento interpessoal, amor, perdão, solução de conflitos, autonegação, integridade pessoal, interesse pelo próximo, ensino de princípios bíblicos, maturidade e crescimento espiritual precisam ser aplicados à família¹⁴. Talvez possamos concluir que “a totalidade do Novo Testamento, e principalmente as epístolas, servem como orientação para a vida familiar”¹⁵.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS DE FAMÍLIA

Quando um membro de uma família procura aconselhamento, geralmente é porque precisa de ajuda para resolver uma crise que não está conseguindo enfrentar sozinho. Essas crises podem ser vistas como uma equação $abc=x$, onde *a* é a situação ou evento estressante, *b* são os recursos da família e *c* é o modo como os membros da família encaram a situação. Juntos, esses três fatores determinam a gravidade da crise *x*. De acordo com esta visão¹⁶, o aconselhamento familiar envolve (a) ajudar as pessoas a reduzirem o estresse, (b) aprender técnicas para enfrentar as situações *c*/ou (c) aprender a encarar a situação sob um outro ponto de vista. Cada família requer uma abordagem diferente, já que cada estresse tem características próprias. Além disso, cada família tem sua própria capacidade de aprender novas técnicas de enfrentamento dos problemas, em parte devido ao fato de que os membros têm diferentes níveis de maturidade espiritual e emocional¹⁷.

Por causa dessas particularidades, é difícil resumir as causas dos problemas de família em apenas algumas frases. Entretanto, é provável que você encontre uma ou mais das causas abaixo, na maioria das terapias familiares.

1. *Falta de habilidade para tratar com as pessoas e vencer dificuldades*. Muitas famílias encontram dificuldades para lidar com as transições e crises porque lhes faltam conhecimentos, habilidades e flexibilidade para mudar. De acordo com um experiente conselheiro, as famílias que têm dificuldade de adaptação geralmente ficam imobilizadas, como se estivessem enganchadas em obstáculos familiares invisíveis – atitudes e comportamentos que impedem a flexibilidade e dificultam os ajustes. Esses “ganchos” podem ser de diferentes tipos.¹⁸

Os obstáculos de comunicação surgem quando os membros da família não sabem como falar de seus sentimentos ou se expressar de forma clara. Algumas famílias têm assuntos que são tabus. Elas nunca falam sobre dinheiro, sexo, questões espirituais ou sentimentos. Em outros casos, as pessoas nunca riem quando estão em casa, raramente dizem o que pensam,

não escutam, só falam gritando, ou só se comunicam de forma sarcástica ou destrutiva. Algumas pessoas transmitem mensagens duplas: as palavras dizem uma coisa, mas as ações dizem outra, completamente diferente. É difícil para uma família enfrentar uma crise quando os membros não conseguem se comunicar direito.

Obstáculos ligados à intimidade caracterizam famílias que têm pouca proximidade. Às vezes, os membros têm medo de intimidade. Eles não passam tempo juntos, podem não ter confiança ou respeito uns pelos outros, raramente contam sobre seus problemas e têm dificuldade de enfrentar as crises porque nunca aprenderam a cooperar intimamente.

Obstáculos ligados a regras envolvem leis não escritas e não verbalizadas, mas aceitas por todos, que estabelecem quem não pode fazer o quê. Algumas famílias quase não têm regras; isso pode causar confusão, principalmente na cabeça das crianças. Outras, têm regras tão rígidas que sufocam o crescimento individual de seus membros. As famílias religiosas, ou que estão tentando ascender socialmente, as que têm pelo menos um membro proeminente, famílias de militares e algumas que pertencem a grupos minoritários têm sido identificadas como as que geralmente têm regras rígidas que impedem a flexibilidade, excluem o socorro de pessoas de fora e dificultam a solução dos conflitos.

Obstáculos ligados à história da família incluem segredos que nenhum membro da família pode revelar ou assuntos que “nossa família não comenta”. Às vezes, os membros escondem segredos uns dos outros – como uma gravidez ilegítima, um filho retardado que foi dado a outra pessoa, um casamento anterior que terminou em divórcio, ou uma dívida secreta. Essas fraudes fazem com que alguns membros estejam sempre em guarda, e deixa os outros cheios de suspeitas de que existe alguma coisa que eles não sabem. Há casos, porém, em que todos os membros sabem qual é o segredo da família, mas ninguém revela por causa da honra da família. Tudo isso pode tornar mais difícil enfrentar as crises, pois a honestidade é importante.

Obstáculos ligados a metas são aqueles relacionados com objetivos de ordem econômica, acadêmica, social, política, etc., que alguns membros da família estabelecem para si mesmos ou para outros. Um certo pastor decidiu que todos os seus três filhos entrariam para o ministério da Palavra. Quando um deles se rebelou abertamente contra os planos paternos e o outro resistiu passivamente, o pai começou a ter explosões de raiva. Ter alvos e ambições familiares pode ser algo positivo, mas quando eles se transformam em obstinação, ou quando alguns membros da família começam a traçar planos para os outros, pode haver problemas, principalmente quando as coisas não saem conforme o esperado. A vida tem seus percalços, e as famílias que não são capazes de reajustar seus objetivos geralmente têm problemas.

Obstáculos ligados a valores são maneiras de pensar que geralmente são aceitas por todos, até que um dos membros começa a pensar diferente. Frases como: “na nossa família, todo mundo faz faculdade”, “as mulheres da nossa família não trabalham fora”, “na nossa família, ninguém bebe bebida alcoólica”, “na nossa família, todos são presbiterianos”, são exemplos de valores arraigados que alguns membros da família, geralmente os mais jovens, podem começar a questionar. Quando a família não quer ou não consegue se adaptar a mudanças, é quase certo haver conflito.

A esta lista poderíamos acrescentar “ganchos” relacionados com a triangulação e o desvio. Esses dois termos técnicos descrevem comportamentos muito comuns nas famílias. Um triângulo é um grupo de três pessoas em que duas delas excluem a terceira. Por exemplo, mãe

e filha podem formar uma coalizão contra o pai, ou um dos pais pode arregimentar o filho como aliado em suas disputas com o outro. Outras vezes, o marido e sua amante se aliam contra a esposa. Famílias trianguladas raramente (ou nunca) funcionam bem.

O desvio é um sinônimo para o ato de pegar alguém para bode expiatório. Criticando um filho rebelde, uma filha que não quer comer ou uma professora que eles consideram incompetentes, alguns pais se mantêm ocupados demais para brigarem entre si. Problemas mais básicos, como um conflito matrimonial, são ignorados ou postos de lado para que o casal possa lutar contra um inimigo comum. Esse tipo de comportamento aparece com frequência em famílias da igreja. Mantendo-se ocupados na luta contra o pecado ou se envolvendo na política da igreja, os membros da família são temporariamente poupados do sofrimento de lidar com graves problemas domésticos.

2. Falta de compromisso com a família. É difícil manter a unidade da família e lidar com os problemas quando um ou mais membros não querem se envolver, ou nunca têm tempo. Algumas pessoas que só pensam no sucesso profissional trabalham para empresas que esperam 100 por cento de empenho de seus empregados. O trabalho que elas realizam exige a disposição de dedicar muitas horas de trabalho árduo à “família” da empresa. Só que, depois disso, os empregados não têm muita energia nem desejo de se envolver nos problemas domésticos ou cultivar o relacionamento com a família²⁰.

Os conselheiros familiares às vezes têm que enfrentar o problema ético de tentar forçar um membro relutante a tomar parte na resolução dos problemas²¹. Em geral, uma pessoa que está de má vontade, ou é muito ocupada, pode ser persuadida a participar de pelo menos uma sessão e, às vezes, isso pode ser um meio de conseguir que ela se envolva mais nas questões familiares. Contudo, na maioria das vezes você terá que trabalhar com as pessoas que se mostram dispostas a cooperar, sabendo que é mais difícil ter sucesso quando algum membro da família está ocupado demais ou desmotivado demais para se envolver.

3. Funções maldefinidas. Toda família atribui funções aos seus membros.²² Algumas dessas funções envolvem atividades, como jogar o lixo fora, emitir cheques, fazer a comida, ou levar as crianças ao dentista. Outros papéis são emocionais; alguns membros da família são encarregados de encorajar, divertir, resolver problemas ou dar conselhos sobre boas maneiras. Em geral, esses papéis se desenvolvem lentamente, no início do casamento, mas às vezes há conflitos sobre quem faz o quê. Esses conflitos são particularmente intensos quando as funções são rígidas ou quando há confusão de papéis.

Recentemente, o psicólogo Paul Vitz fez uma resenha de seis livros didáticos de estudos sociais usados no ensino fundamental. Nas quase quinze mil páginas desses livros, a religião nunca era mencionada e as famílias eram descritas em termos vagos. Um deles definia família como “um grupo de pessoas” e, em todo o texto dos livros, as palavras “marido” e “esposa” não apareciam nenhuma vez, “casamento” só aparecia uma vez, a palavra “dona de casa” não era usada, e não havia uma só menção da família com papéis sexuais claramente tradicionais²³.

É óbvio que a família está mudando. O velho modelo composto de uma mulher casada por toda a vida com o mesmo homem, que coopera com a esposa para criar dois ou três filhos, é uma imagem de família cada vez mais rara na nossa sociedade. Na maioria das vezes, o que se vê são: famílias que só têm um dos pais; instabilidade conjugal que gera divórcio, um novo casamento e a consequente formação de uma família composta dos filhos que os cônjuges trazem das antigas uniões; inversão dos papéis pai-filho, em que o jovem assume um com-

portamento paternal (proteger, apoiar e cuidar), enquanto o pai ou mãe procura agradar o filho ou receber a sua aprovação; coalizões pai-filho, em que um dos genitores joga um ou dois filhos contra o outro genitor e seus aliados; ou envolvimento exagerado na vida dos filhos, quando os pais se intrometem demais nas atividades, trabalhos de casa e estilos de vida dos filhos²⁴. Não é de surpreender que algumas pessoas, inclusive os filhos pequenos, fiquem confusos a respeito de seus papéis dentro da família e se sintam imobilizados quando uma crise cria pressões e ninguém sabe quem deve fazer o quê.

4. *Falta de estabilidade ambiental.* Os problemas da família geralmente vêm de fora. Já mencionamos as crises, as transformações no modo como a sociedade vê a família, as pressões profissionais que provocam o caos em algumas famílias. A televisão praticamente acabou com a comunicação em muitos lares, tomou o lugar da convivência familiar e apresenta programas que, quase sempre, mostram uma visão muito negativa da família²⁵. Além disso, temos as frequentes mudanças de residência, as fusões de empresas, o desemprego e o panorama econômico, que arrancam algumas famílias de seus lares e locais de trabalho²⁶. Poderíamos acrescentar, ainda, os casos em que se descobre que um dos membros da família está com AIDS, a decisão de um dos membros (geralmente o pai) de abandonar a família e ir embora, o aumento da violência doméstica, o uso de álcool ou drogas por um dos membros, e a interferência de parentes por afinidade e outras pessoas que possam abalar a estabilidade da família.

OS EFEITOS DOS PROBLEMAS DE FAMÍLIA

Há mais de 2300 anos, Platão formulou a hipótese de que as crianças recém-nascidas se comunicam com as pessoas que cuidam delas através do choro e dos gritos. Atualmente, esta ideia é aceita por todos, porém o mesmo não acontece com a noção de que as crianças mais velhas e os adultos às vezes também se comunicam através de comportamentos estranhos ou antissociais²⁷. Quando uma família tem problemas ou procura aconselhamento, geralmente é por causa de um indivíduo: uma mãe alcoólatra, um pai agressivo, um adolescente que fugiu de casa ou um pré-adolescente rebelde e incontrolável. As atitudes e comportamentos desagregadores destes membros problemáticos da família geralmente são um sinal de que existe instabilidade no lar. Da mesma forma que o choro de um bebê transmite a mensagem de que alguma coisa está errada, o mau comportamento de um membro mais velho pode ser uma indicação de que nem tudo vai bem naquela casa.

Os problemas familiares podem afetar as pessoas de diversas maneiras. Desespero, frustração, tristeza, raiva, ansiedade ou sensação de desamparo são mencionados com frequência nas sessões de aconselhamento. A violência física e as agressões verbais dentro da família podem refletir uma frustração causada pelos problemas familiares, e às vezes mais de um membro se afasta fisicamente ou tenta escapar dos problemas com a ajuda do álcool e outras drogas. A imoralidade sexual, os desajustes, o negativismo, a delinquência, o baixo rendimento escolar, a depressão, o afastamento psicológico, as quebras de comunicação, o declínio no desempenho profissional, a indecisão profissional e até o incesto têm sido apontadas como consequências de tensões familiares²⁸.

Algumas vezes, os problemas da família são muito bem escondidos dos estranhos. Somente na privacidade do lar é que as pressões se evidenciam. Além das falhas na comunicação que

mencionamos anteriormente, os membros de famílias disfuncionais podem evitar ou ignorar uns aos outros, cometer abusos físicos ou sexuais contra um familiar, tentar controlar ou manipular uns aos outros, e jogar nos outros membros a culpa dos problemas da família, ou se agredir mutuamente com comentários críticos, condenatórios, sarcásticos ou humilhantes. Muitas vezes, há desconfiança, baixa autoestima, falta de cooperação, brigas e, de vez em quando, uma trégua – em que um trata o outro com “luvas de pelica”, tentando manter a paz numa situação doméstica altamente instável²⁹.

O crescimento espiritual é possível, mas certamente difícil, numa situação dessas. Não é fácil amadurecer nosso caráter cristão quando nossa vida doméstica é cheia de conflitos e comportamentos interpessoais destrutivos.

O ACONSELHAMENTO DE PROBLEMAS DE FAMÍLIA

Os conselheiros costumam se concentrar em tudo o que é negativo. As pessoas chegam para nós contando histórias de tormentos e brigas, de modo que é muito fácil perder de vista o lado bom da vida familiar de hoje. Um relatório da Associação Americana de Psiquiatria sugere, porém, que as mudanças pelas quais a família vem passando podem não ser todas negativas. Apesar das altas taxas de divórcio, a duração dos casamentos aumentou nos últimos anos. Três quartos dos primeiros casamentos têm uma expectativa de duração de vinte anos, a metade ultrapassa os trinta e um em cada cinco casais vai celebrar as bodas de ouro. Apesar das altas taxas de gravidez entre as adolescentes e do grande número de crianças que passam horas sozinhas em casa enquanto o adulto que cuida delas está fora trabalhando, as famílias pequenas proporcionaram um contato mais íntimo entre pais e filhos, as oportunidades educacionais são melhores e muitas mulheres conseguiram conciliar satisfatoriamente a carreira profissional com a maternidade³⁰.

No entanto, os problemas acontecem até nas melhores famílias, e algumas delas podem procurar aconselhamento. O conselheiro pode escolher uma dentre várias abordagens teóricas desenvolvidas para a terapia familiar. Muitas delas estão resumidas na Tabela 29.1, e a maioria é descrita mais detalhadamente em livros sobre o assunto³¹. Muitas das abordagens mais utilizadas e conhecidas são identificadas através dos nomes de seus criadores, como, por exemplo: Terapia dos Sistemas Familiares de Bowen, Terapia Familiar Conjunta de Satir, Terapia de Solução de Problemas de Haley, Terapia Estrutural de Minuchin, Terapia da Aprendizagem Social de Patterson e Terapia Biopsicossocial de Ackerman.

Fora dessas teorias, existem duas maneiras de se considerar a família no aconselhamento. Ela pode ser vista como um sistema de apoio em que os membros *dão* ajuda e orientação uns aos outros, ou como um sistema de terapia que pode *receber* aconselhamento, ajuda e tratamento.

1. A Família como sistema de apoio. Embora muitas famílias estejam geograficamente espalhadas ou se separem por causa de desavenças e tensões, a família estendida (que inclui avós, tias, tios e primos) oferece ajuda de várias formas³². Em termos ideais, a família:

- Reúne e dissemina informações sobre o mundo.
- Fornece valores e orienta o desenvolvimento de crenças religiosas e padrões éticos.
- Proporciona um lugar onde os indivíduos podem obter comentários sobre seu

Tabela 29.1

Abordagens Utilizadas no Aconselhamento Conjugal e Familiar

Abordagem	Características Fundamentais
1. Clássica	Esta é a abordagem psicanalítica tradicional. Um membro da família, que é considerado o paciente, inicia um aconselhamento a longo prazo com o especialista, que utiliza métodos terapêuticos para tratar problemas individuais. Quando o paciente melhora, supõe-se que isso terá um efeito positivo sobre o casamento e a família.
2. Colaborativa	Nesta abordagem, o marido e a mulher, ou dois ou mais membros da família, são atendidos individualmente por diferentes conselheiros. Estes se reúnem periodicamente para comparar notas e trocar informações que possam ser úteis aos dois.
3. Concorrente	Nesta abordagem, diferentes membros da família são atendidos separadamente, mas pelo mesmo conselheiro. Isso permite que o terapeuta conheça a perspectiva de cada um, mas alguns críticos afirmam que é quase impossível para o conselheiro permanecer neutro, sem tomar partido de um dos lados e sem desenvolver favoritismos. Uma variação deste modelo é o aconselhamento consecutivo, no qual um dos cônjuges, ou membro da família, inicia o aconselhamento e só quando o processo termina é que outro membro da família começa a ser atendido.
4. Conjunta	Neste modelo, a família é atendida em conjunto. O conselheiro supõe que a família atua como um sistema social. O aconselhamento ensina a todos os elementos do sistema a agirem de maneira diferente, para que haja maior entendimento, melhor comunicação e menor número de comportamentos danosos.
5. Mudança de Comportamento	Esta é uma abordagem de aprendizado aplicada ao aconselhamento comportamental. Os problemas são definidos em termos de comportamentos que um ou mais membros da família gostariam de ver eliminados, diminuídos, aumentados, modificados ou desenvolvidos. Durante o aconselhamento, os comportamentos nocivos são desaprendidos e novas habilidades e comportamentos são aprendidos.
6. Crise	Neste caso, o conselheiro supõe que famílias inteiras virão procurando ajuda para sair de uma crise. A família inteira participa de cada sessão, e é ajudada de diversas maneiras: ■ Através do auxílio imediato – o conselheiro é chamado em caso de necessidade; ■ Definindo o problema como uma necessidade da família, e não como um problema individual, mesmo que um membro possa estar apresentando os sintomas mais graves; ■ Concentrando-se no presente, em vez de analisar o passado; ■ Reduzindo as tensões familiares por meios psicológicos ou farmacológicos; ■ Ajudando a lidar com o estresse gerador da crise. Isso também ensina as famílias a resolver problemas; ■ Identificando indivíduos ou instituições onde as famílias possam receber ajuda no futuro.
7. Solução de Conflitos	Trabalhando com famílias inteiras, o conselheiro procura ensinar os membros a aplicar técnicas de resolução de conflitos e solução de problemas. As vezes, procura-se mudar toda a estrutura familiar através da atribuição de novas tarefas, do ensino de novos papéis, da modificação de regras e do ensino de novas técnicas de comunicação.
8. Contrato	Neste modelo, os casais e membros da família recebem ajuda para estabelecer e cumprir acordos nos quais existem <i>desempenhos</i> ou comportamentos previamente combinados resultam em <i>privilégios</i> especiais (como recompensas por algo que foi realizado) ou <i>punições</i> . Esta é uma forma de terapia de mudança de comportamento na qual todos os participantes entram em acordo sobre o comportamento que deve ser mudado e concordam com as consequências que virão, no caso de haver ou não uma mudança.
9. Mista	Esta é uma combinação de duas ou mais abordagens anteriores. É um modelo “vale tudo” que pode ser difícil de aplicar na prática.

- comportamento, permitindo que possam avaliar e corrigir suas ações.
- Ensina habilidades básicas, inclusive relacionamento humano e técnicas de resolução de conflitos.
- Dá orientação sobre solução de problemas.
- Fornece informações sobre fontes de ajuda externa.
- Serve de mediadora nas disputas.
- Dá assistência prática nos momentos de necessidade.
- Serve de refúgio, possibilitando o descanso, a recuperação e a recreação.
- Confere uma identidade às pessoas e é um local onde elas se sentem aceitas.
- Controla o comportamento quando ele sai fora dos trilhos.
- Ajuda os indivíduos a dominar emoções como ansiedade, depressão, culpa, dúvida ou desespero.
- Fornece apoio nos momentos de crise e durante os longos períodos de adaptação às perdas causadas por mortes e separações.

Assim como os indivíduos, as famílias mudam e passam por ciclos. A criança em idade pré-escolar tem uma experiência familiar diferente da que terá quando estiver na faculdade, quando for um adulto recém-casado, ou quando tiver dois ou três filhos. Quando nossos filhos chegam à adolescência, quando deixam o lar paterno para se casarem, e quando nós chegamos à terceira idade, nossas experiências como membros de uma família mudam ainda mais. Se ocorrer um divórcio, um novo casamento, uma enfermidade grave ou a morte de alguém da família, todo o panorama familiar será alterado³³.

Quando essas mudanças ocorrem, os membros da família geralmente se apoiam, ajudam, orientam e encorajam mutuamente. Até mesmo em famílias disfuncionais, onde as brigas e discussões são frequentes, os membros da família tendem a dar apoio uns aos outros nos momentos de crise e nas épocas de grandes transformações.

Quase sempre, os membros de uma família recebem a ajuda de vizinhos, amigos, colegas de trabalho e irmãos da igreja. Os profissionais se referem a esta rede de parentes e amigos como um sistema de apoio³⁴. Quase todo mundo recebe ajuda de um sistema de apoio, e a maioria de nós faz parte de vários sistemas que ajudam e sustentam outras pessoas. Além de cuidar e orientar, os sistemas de apoio proporcionam aceitação, treinamento para o relacionamento social e superação de dificuldades, encorajamento durante os períodos de mudanças na vida, ajuda para exercer a força de vontade e o autocontrole, e uma razão para ter esperança. Existem provas de que as pessoas que têm sistemas de apoio bem desenvolvidos são menos sujeitas às doenças mentais e físicas e são mais capazes de vencer o estresse³⁵.

Embora muitas pessoas considerem a família como seu principal sistema de apoio, em algumas situações toda a família precisa de apoio. Muitas vezes, este auxílio vem de indivíduos e outras famílias da comunidade, além da própria igreja. Trabalhando juntas, famílias da igreja podem ajudar outras famílias e indivíduos a superar as crises e enfrentar os problemas da vida. Não há nada que possa auxiliar mais o processo de aconselhamento cristão e, em particular, o aconselhamento familiar do que a colaboração destas famílias que prestam assistência dentro da igreja e da comunidade.

2. A família como sistema terapêutico. Há ocasiões em que a família é parte (às vezes crucial) dos problemas do aconselhando. Mesmo quando os membros da família desejam

ajudar, sinceramente, eles às vezes interferem no processo de aconselhamento e criam mais estresse do que alívio. Por causa dessas influências, muitos conselheiros preferem trabalhar com famílias inteiras, mesmo que, a princípio, só um dos membros tenha problemas.

Os conselheiros familiares geralmente partem do princípio que os problemas de um indivíduo *nunca* ocorrem isoladamente. Como vimos, a família tem uma influência muito grande na modelagem do comportamento humano, na transmissão de valores e crença e no ensino do modo de lidar com as crises. Se examinarmos os problemas que um determinado membro da família está tendo, certamente descobriremos muitas coisas sobre esta pessoa, mas também descobriremos tanto, ou mais, sobre as atitudes e padrões de comunicação de sua família. Portanto, a pessoa que vai procurar aconselhamento pode ser um portador de sintomas cujos problemas claramente visíveis sinalizam que alguma coisa está errada na família. Tratar do aconselhando não ajuda muito se ele continua a viver numa família problemática. Na verdade, se o aconselhando começa a mudar de comportamento e a dar sinais de melhora, isso pode gerar confusão e até o caos no modo de funcionamento da família. Esta confusão, por sua vez, pode criar mais problemas para o aconselhando.

Por exemplo, imaginemos uma família de três pessoas com um pai alcoólatra. Enquanto o pai está bebendo, a mãe e o filho podem ter um objetivo muito claro: proteger e prover sustento para si mesmos e tentar fazer com que o pai abandone o vício. Mas, suponhamos que o alcoólatra procura tratamento, para de beber e se dispõe a assumir seu papel como cabeça da família. De repente, o filho, e principalmente a mãe, podem sentir que ficaram meio sem propósito na vida. Isso pode fazer com que a mãe entre em depressão, levando o pai e o filho a se unirem para cuidar dela. Conheço uma família que viveu muitos anos num esquema de gangorra como este (mas deve haver muitas outras). Sempre que o marido estava bebendo, a mulher reclamava mas, de resto, ia tudo bem. Quando ele parava de beber, a mulher caía numa depressão profunda e se tornava tão difícil de conviver que o marido começava a beber de novo. Quando isso acontecia, ela melhorava, e o ciclo recomeçava. Neste meio tempo, a criança foi crescendo num lar eternamente instável.

Esta família poderia lucrar muito se recebesse ajuda, e este é o objetivo das abordagens sistêmicas. De acordo com os teóricos de sistemas, os problemas de um indivíduo não existem em isolamento social. “Já que a família tem um papel crucial no desenvolvimento do comportamento humano, para que haja um aperfeiçoamento de todas as relações humanas é necessário que as famílias mudem seu modo de funcionamento, para não alimentar formas de interação prejudiciais e não perpetuar modelos de comportamento ineficientes e danosos”³⁶. O conselheiro que trabalha com sistemas procura ajudar cada família a substituir seus velhos procedimentos por novos e melhores modos de agir.

Embora o aconselhando possa ser recebido em particular de vez em quando, o mais comum é que todos os membros compareçam juntos à sessão. O conselheiro observa o modo como a família interage, aponta suas formas de relacionamento características, atua como mediador nas disputas e ensina a toda a família maneiras mais eficazes de se comunicarem e se relacionarem uns com os outros. Os membros da família aprendem a ouvir, a expressar seus pensamentos e sentimentos, a ser flexíveis, a compreender um ao outro, a lidar melhor com os conflitos e a desenvolver um senso mais profundo de unidade e cooperação mútua. Algumas famílias descobrem que uma coisa simples como passar a comemorar as datas importantes, pode ajudar a reduzir a tensão e estimular a unidade familiar³⁷. Às vezes, à medida que vão

trabalhando em conjunto, os membros descobrem soluções próprias para os problemas que eles podem experimentar e comentar em sessões posteriores. Portanto, em muitos aspectos, o aconselhamento familiar é uma forma especializada de aconselhamento em grupo, na qual todos os membros do grupo estão relacionados entre si³⁸.

Do mesmo modo que em outras formas de aconselhamento, as abordagens familiares funcionam melhor quando existe, pelo menos, uma orientação mínima. Um terapeuta extremamente experiente sugere um processo de sete etapas:³⁹

1ª Etapa: Atendimento de emergência. Na maioria das vezes, as famílias procuram ajuda para sair de uma crise ou emergência. A primeira tarefa do conselheiro é restabelecer a confiança e mostrar que está disposto a ajudar. Em alguns casos, é possível sugerir ações de emergência para que a família consiga aguentar até o dia marcado para a consulta. Esta sessão inicial deve ser marcada logo; em alguns casos, pode ser melhor atender a família imediatamente. No entanto, mesmo neste momento de crise, procure não assumir toda a responsabilidade e não permita que a família fique dependente de você. Sua tarefa é dar orientação sem assumir o controle.

2ª Etapa: Descobrimo quem é o foco das preocupações da família. Muitas vezes, a família põe a culpa de todos os problemas num determinado membro, e todos querem convencer o conselheiro de que aquela pessoa é que precisa de tratamento. Por isso, eles podem ficar muito surpresos quando você sugerir que toda a família participe do aconselhamento. Em alguns casos, é necessário começar com esta pessoa e, aos poucos, ir envolvendo toda a família.

“Eu recebo os que comparecem”, escreve o terapeuta familiar Frank Pittman. Se uma pessoa é importante, mas não vai às sessões, Pittman telefona ou manda um bilhete explicando por que é importante receber toda a família junta. As crianças nem sempre são encorajadas a participar, já que elas podem atrapalhar o processo. “O critério de organização do grupo não se baseia na biologia, na proximidade ou na culpa, mas sim no poder. Quem tiver poder para sancionar ou proibir a mudança deve ser incluído.”⁴⁰

3ª Etapa: Definindo a crise. Enquanto estiver ouvindo os membros da família descreverem o problema, procure responder a algumas questões, tais como: O que provocou a crise? Por que ela aconteceu agora? Qual foi a última vez em que a família esteve em paz, antes que a crise explodisse? Já aconteceu alguma situação semelhante anteriormente?

É necessário continuar com as perguntas exploratórias até formar um quadro claro dos problemas e formas de interação da família, e às vezes só começamos a entender o que está acontecendo depois de várias sessões. Talvez você tenha que repetir continuamente “não estou entendendo” ou “explique isso melhor”, até que as coisas comecem a fazer sentido para você. Um terapeuta sugere que se façam consultas individuais com diferentes membros da família, de vez em quando⁴¹, com base na hipótese de que uma ou duas pessoas da família, inclusive crianças ou avós, podem retratar a dinâmica familiar de uma forma mais clara.⁴²

4ª Etapa: Acalmando os ânimos. Antes que a família comece a atacar os problemas, talvez seja necessário restabelecer a confiança, ensinar os membros a manterem a calma e transmitir a esperança de que é possível encontrar uma solução. Neste ponto, talvez seja útil comentar algumas de suas conclusões iniciais sobre a causa dos problemas da família.

5ª Etapa: Sugerindo mudanças. Esta etapa envolve fazer sugestões e dar orientação para que as pessoas decidam que mudanças devem ser testadas. Você pode ajudar a família a

negociar alguns contratos – comportamentos que cada membro da família concorda em adotar depois da sessão de aconselhamento. Além disso, você pode aproveitar para discutir a questão da comunicação ou mostrar as falhas que você observa na comunicação dos membros quando eles estão reunidos. Pode ser necessário reconsiderar as regras familiares, os papéis de cada um, as expectativas impraticáveis, os limites e melhores formas de convivência familiar. Os pais podem precisar de ajuda para aprenderem a ser mais firmes⁴³. O membro problemático talvez necessite de orientação para realizar a mudança de comportamento, e a família também precisará de ajuda para se adaptar a esta mudança. Os membros também têm que aprender a se relacionar de uma forma coerente com os princípios bíblicos. Nesta etapa, será necessário gastar tempo para discutir essas questões e praticar novos comportamentos, tanto no consultório do conselheiro quanto entre as sessões.

6ª Etapa: Lidando com a resistência à mudança. Assim que você começar a fazer sugestões, vai descobrir rapidamente quem coopera e quem resiste à mudança. Muitas vezes, a pessoa que mais resiste não é aquela que foi identificada como sendo o membro problemático.⁴⁴ Às vezes, uma ou mais pessoas se tornam críticas, tentam sair do aconselhamento, ou procuram (talvez inconscientemente) manipular outros membros da família para evitar que haja mudança. Em alguns casos, você terá que mostrar como a triangulação e o desvio estão impedindo o progresso do aconselhamento.

A esta altura, você já terá ultrapassado o estresse que causou a crise e estará atacando os “ganchos” familiares arraigados. “Negociar as inflexibilidades da família pode ser um processo longo e difícil – e até ameaçador para os membros.”⁴⁵ Neste ponto, o conselheiro precisa de muito tato e de uma grande habilidade para lidar com as pessoas,⁴⁶ para conseguir que elas permaneçam motivadas para a mudança, mesmo se sentindo ameaçadas, culpadas, irritadas ou impacientes.

7ª Etapa: Conclusão. A crise que levou a família ao aconselhamento geralmente desaparece em pouco tempo. Portanto, a tarefa do conselheiro é ajudar a família a enfrentar a situação crítica imediata e aprender como se soltar dos “ganchos” representados pelos obstáculos familiares invisíveis que as pessoas não querem eliminar. Isso permitirá que elas se relacionem melhor umas com as outras e aprendam a enfrentar crises futuras. Quando você ou eles sentirem que chegaram num ponto em que não estão progredindo mais, é hora de encerrar o aconselhamento. Ao fazer isso, procure deixar a porta aberta para que os membros da família se sintam à vontade para retornar, se precisarem de ajuda no futuro.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS DE FAMÍLIA

Bill Cosby é um artista profissional com um doutorado em educação e que faz muito sucesso como comediante e escritor de *best sellers*. Quando seu livro sobre criação de filhos foi publicado⁴⁷, milhares de pessoas correram às livrarias para comprar um exemplar. Talvez para muitas delas aquele tenha sido o primeiro livro comprado em muitos anos. Ele é um livro engraçado, fácil de ler, mas no meio das histórias divertidas há várias orientações muito úteis para os pais.

Os profissionais que escrevem sobre a família geralmente dão orientações mais diretas sobre como evitar os problemas. Charles Sell, por exemplo, em seu excelente livro sobre o

ministério com famílias, cita várias atividades e iniciativas que podem ser muito úteis na edificação das famílias, tais como: promover seminários e conferências sobre a vida familiar, patrocinados pela igreja; ensinar sobre a família nas classes da Escola Dominical e nos sermões; promover o treinamento dos casais, visando ao aperfeiçoamento conjugal e ao sucesso na criação dos filhos; incentivar a prática do culto doméstico; incentivar as famílias a separarem uma noite para estarem juntos, principalmente quando os filhos são pequenos; promover retiros para a família; formar grupos de famílias que se reúnem periodicamente para incentivar umas às outras e falar de seus problemas e preocupações⁴⁸.

No entanto, muitas pessoas evitam programas como estes. Como a maioria deles é desenvolvida por uma igreja local, as pessoas que não frequentam a igreja acabam perdendo oportunidades preciosas de melhorar sua vida conjugal e familiar. Será que, para algumas pessoas, a única forma de prevenção disponível são os programas de rádio e televisão, e os livros populares como o de Cosby?

O conselheiro cristão precisa aprender a ser criativo, quando se trata da prevenção de problemas familiares. Além das programações desenvolvidas pelas igrejas, é sempre útil trabalhar com escolas, associações de pais e mestres, clubes de serviço comunitário (como o Rotary e o Lions Club), agências governamentais, a mídia e os ministérios voltados para a família. As organizações seculares podem ter valores e pontos de vista sobre a família diferentes dos valores cristãos,⁴⁹ mas se não conseguirmos incutir na comunidade orientações corretas para a vida em família, veremos a continuidade dos problemas que levam tantas pessoas ao aconselhamento familiar.

CONCLUSÕES SOBRE OS PROBLEMAS DE FAMÍLIA

Algumas famílias têm problemas ou passam por situações especiais que são características de apenas alguns grupos. Por exemplo, as famílias de militares⁵⁰, aquelas em que um dos membros é doente mental⁵¹, as famílias de conselheiros profissionais⁵², de pastores⁵³, de pessoas famosas, de atletas profissionais, as famílias sem teto⁵⁴, as que têm um membro alcoólatra⁵⁵, as que têm filhos pequenos, as famílias de doentes terminais, presidiários e vítimas da AIDS⁵⁶ são algumas das que têm necessidades e pressões particulares, que podem requerer a ajuda de um conselheiro experiente.

Nenhum conselheiro conhece profundamente todos esses grupos. No entanto, todos nós podemos ouvir e aprender com as famílias, enquanto trabalhamos com elas. O conselheiro precisa mostrar-se disponível, ter o desejo de ser usado por Deus para tocar na vida das pessoas, e ser sensível à voz do Espírito Santo para poder ajudar as famílias que precisam de socorro.

Contudo, apesar de nos esforçarmos ao máximo, algumas famílias se desintegram e casamentos terminam em divórcio. Este é o tópico que abordaremos no próximo capítulo.

NOTAS

1. Robert Coles, "Moral Purpose and the Family", *Family Therapy Networker* 11 (November-December 1987): 45-52, *itálico acrescentado*.
2. Dolores Curran, *Traits of a Healthy Family* (Minneapolis: Winston Press, 1983). Conclusões semelhantes aparecem na pesquisa mais sistemática de Nick Stinnett; relatado em Nick Stinnett e John DeFraim, *Secrets of a Strong Family* (Boston: Little, Brown, 1985); e George Rekers, ed., *Family Building: Six Qualities of a Strong Family* (Ventura, Calif.: Regal, 1985); veja também, Jerry M. Lewis, *How's Your Family? A Guide to Identifying Your Family's Strengths and Weaknesses* (New York: Brunner/Mazel, 1979).
3. As teorias de aconselhamento familiar estão resumidas em vários livros, entre os quais os de Michael Nichols, *Family Therapy: Concepts and Methods* (New York: Gardner, 1984); e Irene Goldenberg e Herbert Goldenberg, *Family Therapy: An Overview* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980).
4. Para um bom sumário das técnicas, veja Robert Sherman e Norman Fredman, *Handbook of Structured Techniques in Marriage and Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1986); ou L. L'Abate, G. Gahahl e J. Hansen, *Methods of Family Therapy* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1986).
5. 1Sm 2.
6. Deve-se observar, entretanto, que o foco principal de muitas passagens bíblicas que citamos nesta seção não é a dinâmica da família, e sim o modo como Deus atua através de homens e mulheres essenciais.
7. Há uma breve menção a viúvas e órfãos em Tg 1.27.
8. Cl 3.18-21.
9. Veja Ef 5.22-6.4; Efésios contém 16 dos 155 versículos que falam da família.
10. Em 1Ts 2.7-12, Paulo usa uma ilustração tirada da família. Em 1Co e 1 Pe, temos referências a questões do casamento. A Primeira a Timóteo menciona o cuidado com as viúvas e traz uma afirmação sobre o lar de Timóteo. Em Tito, há uma exortação para as esposas e mães. Gene A Getz, *Measure of a Family* (Ventura, Calif.: Regal, 1976), conclui que as famílias são referidas apenas por alto, no Novo Testamento.
11. Ef 5.25.
12. Pv 22.6, por exemplo, é um dos muitos versículos de sabedoria sobre a criação dos filhos.
13. Getz, *Measure of a Family*, 12-13.
14. Este é um dos temas principais do artigo de Robert J. Salinger, "Toward a Biblical Framework for Family Therapy", *Journal of Psychology and Theology* 7 (Winter 1979):241-50.
15. Getz, *Measure of a Family*, 20; eu acrescentaria que grande parte do Antigo Testamento também se aplica às famílias de hoje.
16. Proposto pela primeira vez logo após a Segunda Guerra Mundial, por Ruben Hill, e resumido por R. P. Kappenberg, "Family Crises", *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley-Interscience, 1987), 419-20.
17. Dave Rice, "Counseling the Crisis Family", *Youthworker* 1 (Spring 1984): 20-26.
18. Os obstáculos que apresento a seguir (com exceção do último) foram sugeridos por Frank S. Pittman III, *Turning Points: Treating Families in Transition and Crisis* (New York: Norton, 1987). Pittman também lista "ganchos perto de buracos"; abordei esta questão em outra parte deste capítulo.
19. "Family Therapy - Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (April 1988): 1-4. Para uma discussão mais aprofundada da psicologia e dinâmica da família, veja a obra em dois volumes de Luciano L'Abate, ed., *Handbook of Family Psychology and Therapy*, 2 vol. (Homewood, Ill.: Dorsey, 1985).
20. "Effects of Work and Career on Family Life: An Interview with Dr. Paul Faulkner", *Christian Journal of Psychology and Counseling* 3 (1988): 5-8.
21. S. Allen Wilcoxon, "Engaging Non-Attending Family Members in Marital and Family Counseling: Ethical Issues", *Journal of Counseling and Development* 64 (January 1986): 323-24.
22. Pittman, *Turning Points*, 22.
23. Citado em *Cultural Trends and the American Family* (Washington, D.C.: Family Research Council, 1986).

24. Frederick G. Lopez, "Family Structure and Depression: Implications for the Counseling of College Students", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 508-11.
25. Para uma análise altamente recomendável a respeito de como a TV mudou nossa maneira de pensar, veja Neil Postman, *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business* (New York: Penguin, 1984).
26. Para ler vários artigos equilibrados sobre os "sem teto nos Estados Unidos", veja o número de dezembro de 1987 da revista *Family Therapy Networker*.
27. Edward G. Carr e V. Mark Durand, "See Me, Help Me", *Psychology Today* 21 (November 1987): 62-64.
28. Veja, por exemplo, J. S. Wallerstein e J. B. Kelly, *Surviving the Break-Up: How Children Actually Cope with Divorce* (New York: Basic Books, 1980); Patsy Skeen, Robert B. Covi e Bryan E. Robinson, "Stepfamilies: A Review of the Literature with Suggestions for Practitioners", *Journal of Counseling and Development* 64 (October 1985): 121-25; e Frederick G. Lopez e Scott Andrews, "Career Indecision: A Family Systems Perspective", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 304-7.
29. Patricia A. Boyer e Ronald J. Jeffrey, *A Guide for the Family Therapist* (New York: Aronson, 1984).
30. E. James Lieberman, "The Changing Family", *Family Therapy Networker* 11 (November-December 1987): 13-16.
31. Veja, por exemplo, George A. Rekers, *Family Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1988); Ray DeV. Peters e Robert J. McMahon, eds., *Social Learning and Systems Approaches to Marriage and the Family* (New York: Brunner/Mazel, 1981); Nichols, *Family Therapy*; e David M. Allen, *Unifying Individual and Family Therapies* (San Francisco: Jossey-Bass, 1988); veja também: Robert Simon, "Family Therapy". In: *Comprehensive Handbook of Psychiatry/IV*, eds. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985): 1427-32.
32. A lista que apresento a seguir foi adaptada de Gerald Caplan, *Support Systems and Community Mental Health* (New York: Behavioral Publications, 1974).
33. Para uma discussão mais detalhada dos ciclos familiares, veja Elizabeth A. Carter e Monica McGoldrick, *Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy* (New York: Gardner, 1980).
34. Para mais informações sobre sistemas de apoio, veja Benjamin H. Gottlieb, ed., *Social Networks and Social Support* (Beverly Hills, Calif.: Sage, 1981); Robert S. Weiss, "Relationship of Social Support and Psychological Well Being". In: *Modern Practice of Community Mental Health*, eds. Herbert C. Schulberg e Marie Lilliea (San Francisco: Jossey-Bass, 1982); e Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986); veja também Agnes B. Hatfield, "Social Support and Family Coping". In: *Families of the Mentally Ill: Coping and Adaptation*, eds. Agnes B. Hatfield e Harriet P. Lefley (New York: Guilford Press, 1987). 191-207.
35. Gottlieb, *Social Networks*.
36. Virginia Satir, James Stachowiak e Harvey A. Taschman, *Helping Families Change* (New York: Jason Aronson, 1975), 11-12; para um excelente panorama da teoria dos sistemas e o aconselhamento, veja Gerard Egan e Michael A. Cowan, *People in Systems: A Model for Development in the Human-Service Professions and Education* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1979).
37. Even Imber-Black, "Celebrating the Uncelebrated", *Family Therapy Networker* 12 (January-February 1988): 60-66.
38. D. S. Becvar, "The Family Is Not a Group – Or Is It?" *Journal for Specialists in Group Work* 7 (1982): 88-95; veja também Kathleen Y. Ritter, John D. West e James P. Trotzer, "Comparing Family Counseling and Group Counseling: An Interview with George Gazda, James Hansen e Alan Hovestadt", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 295-300.
39. Pittman, *Turning Points*.
40. Ibid.
41. Jeannette R. Kramer, *Family Interfaces: Transgenerational Patterns* (New York: Brunner/Mazel, 1985).
42. Para uma discussão do uso dos avós como adjuntos no aconselhamento, veja S. Allen Wilcoxon, "Grandparents and Grandchildren: An Often Neglected Relationship between Significant Others", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 289-90.

43. Esta é a base de uma abordagem proposta por Terry Clifford, "Assertiveness Training for Parents", *Journal of Counseling and Development* 65 (June 1987): 552-54.
44. Pittman, *Turning Points*, 34.
45. *Ibid.*, 35.
46. Robert Bolton, *People Skills* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979).
47. Bill Cosby, *Fatherhood* (New York: Doubleday, 1986).
48. Charles M. Sell, *Family Ministry: The Enrichment of Family Life through the Church* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981); veja também o número da revista *Leadership* editado no inverno de 1986 (v. 7), que é inteiramente dedicado ao ministério com famílias. A prevenção também é discutida em Rekers, *Family Building*, e Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Counseling*, ed. rev. (Nashville: Abingdon, 1984), cap. 11, "Family Enrichment and Counseling".
49. Veja as conclusões de Vitz, mencionadas anteriormente neste capítulo.
50. Florence W. Kaslow e Richard I. Ridenour, *Molitary Family* (New York: Guilford, 1984).
51. Hatfield e Lefley, *Families of the Mentally Ill*.
52. Veja Kramer, *Family Interfaces*, parte 2, "The Therapist's Own Family".
53. Dean Merrill, *Clergy Couples in Crisis* (Carol Stream, Ill.: Leadership/Word Books, 1985).
54. Dick Anderson, "When the Bough Breaks", *Family Therapy Networker* 11 (November-December 1987): 18-29.
55. Lawrence Metzger, *From Denial to Recovery: Counseling Problem Drinkers, Alcoholics, and Their Families* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).
56. Veja "Family Therapy and AIDS: Four Case Studies", *Family Therapy Networker* 12 (January-February 1988): 33-43.

Divórcio e novo casamento

Jim sonhava em ser pastor desde a adolescência. Seus pais, crentes dedicados e membros ativos da igreja, apoiaram a vocação do filho desde o início e deram o máximo de ajuda financeira que podiam para ajudar a cobrir os gastos com instrução e outras despesas educacionais.

Após concluir o ensino médio, Jim entrou para uma famosa faculdade cristã e se formou em comunicação, com uma extensão em psicologia. Foi lá que ele conheceu e se casou com Sue. Sua família também era cristã, e ela estava adorando a ideia de ser esposa de um pastor. O jovem casal falava em se dedicar ao trabalho missionário e imaginava se, algum dia, Deus os levaria para servir num país estrangeiro. Os dois tocavam instrumentos, cantavam num conjunto cristão e estavam ansiosos para começar logo seu ministério.

Os problemas começaram depois que Jim iniciou o seminário. O programa acadêmico era pesado, e as finanças apertadas. As conversas já não eram tão frequentes quanto no início do casamento, e eles cada vez tinham menos tempo para o sexo. Depois de um ano trabalhando no escritório de uma seguradora, Sue começou a dizer que queria parar de trabalhar para que eles pudessem ter filhos e começar uma família – mas isso parecia impossível, pois ainda faltavam dois anos para Jim terminar o seminário.

Jim ainda não consegue acreditar no que aconteceu depois disso. Uma noite, ao chegar da biblioteca, ele descobriu que Sue tinha ido embora de seu pequeno apartamento no campus. Havia um bilhete “curto e grosso” na porta da geladeira, onde ela dizia que tinha ido morar com o “namorado”, de quem estava grávida. E ainda acrescentou: “Não se incomode em me procurar, porque eu não volto mais!”

As semanas seguintes foram um pesadelo para Jim. Seus pais e os pais dela pareciam tão desolados quanto ele, mas logo ficou claro que Sue não tinha a menor intenção de voltar para

o marido. Jim não conseguia se concentrar nos estudos e suas notas começaram a despencar. Seus amigos, seu orientador acadêmico e o pastor fizeram o possível para dar apoio naquele momento difícil, mas Jim mergulhava cada vez mais na depressão. Ele se sentia rejeitado, traído, culpado – um fracasso. Estava com raiva de Sue, de si mesmo, e até de Deus. Parecia que sua carreira tinha ido por água abaixo, pois ele sabia muito bem que sua denominação não iria ordenar um divorciado.

Jim ainda está no seminário, mas seu coração está longe. Ele está se preparando para “algum tipo de ministério” e se pergunta se algum dia encontrará um lugar para trabalhar como ministro. Além disso, ele não tem certeza se as Escrituras permitem que um homem na situação dele se case novamente. Ele também não sabe se vai conseguir confiar numa mulher novamente, ou se alguma mulher vai querer um homem que vem de um casamento fracassado.

O divórcio nunca é uma situação fácil de enfrentar. Mesmo quando o casal concorda em acabar com o casamento, a separação deixa marcas. Muitas vezes, a mente da pessoa divorciada fica dominada por culpa, revolta, ressentimentos, medo e desapontamento. Quase sempre, essas pessoas sentem solidão, confusão, baixa autoestima, insegurança, rejeição e vivem perseguidas pela preocupação de saber quem foi que errou. Quando há filhos, a dor é ainda maior, pois os pais sensíveis não suportam ver as crianças sofrendo porque a família se desfez. Alguém já disse que ninguém sai ganhando num divórcio. Todos perdem: o casal, seus filhos, seus pais e a comunidade em geral.

Todo mundo sabe que os divórcios são comuns, principalmente nos Estados Unidos, Canadá e Europa Ocidental. As séries de televisão, as novelas e os filmes de Hollywood geralmente rejeitam a ideia do casamento como um compromisso para a vida inteira. O divórcio é apresentado como um meio muito bem-vindo de conseguir a liberdade, ou como uma saída de emergência para os problemas do casamento. Milhões de pessoas, inclusive os cristãos, podem não concordar com essas opiniões, mas nós aprendemos a aceitar a infidelidade, a ilegitimidade e o divórcio como um estilo de vida comum para muitas pessoas da sociedade moderna.

Os sermões, os debates intelectuais e as oficinas para tratamento de divorciados podem abordar honestamente essas questões, mas raramente eliminam a dor de um casamento desfeito. “Quando dirijo seminários que ensinam a enfrentar o divórcio, as pessoas não ficam apenas sentadas ouvindo. Muitas delas choram!” – declarou o pastor responsável pelo aconselhamento de uma grande igreja do Meio Oeste.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O DIVÓRCIO

As dificuldades do casamento e a dor do divórcio levaram alguns cristãos compassivos a reinterpretar ou diminuir a ênfase de certos princípios bíblicos, na tentativa de fazer com que o divórcio e o novo casamento pareçam mais fáceis e mais aceitáveis, teologicamente falando. Entretanto, ignorar ou diminuir a força de um ensinamento bíblico não é nem útil nem compassivo. Para poder ajudar as pessoas é necessário que o conselheiro cristão tenha um entendimento claro dos princípios bíblicos sobre o divórcio e o novo casamento.

Infelizmente, os próprios estudiosos da Bíblia estão divididos em suas conclusões. A maioria dos autores encaixa-se em uma dentre quatro categorias¹, sendo que cada

uma delas tem defensores veementes. Na primeira categoria estão aqueles que consideram que o casamento é para toda a vida, que não existe nenhuma base bíblica para permitir o divórcio e que o novo casamento de uma pessoa divorciada é sempre adultério². Na segunda categoria estão os que acham que existem bases bíblicas legítimas para o divórcio, e que o novo casamento é permitido nestas circunstâncias³. O terceiro grupo defende a tese de que, às vezes, surgem situações no casamento que não tem solução. Nestes casos, o divórcio se torna necessário para preservar a saúde mental, emocional ou física de um dos cônjuges ou dos filhos. Esta conclusão se baseia mais em princípios bíblicos gerais do que em ensinamentos bíblicos específicos⁴. Em quarto lugar está uma opinião mantida principalmente por autores católicos. Segundo esta visão, um tribunal eclesiástico pode anular um casamento e abrir caminho para um novo matrimônio⁵.

1. Os ensinamentos do Antigo Testamento. A Bíblia apresenta claramente o casamento como uma união íntima e permanente entre marido e mulher⁶. Este é o ideal imutável de Deus. Mas, desde o pecado original, os seres humanos estão vivendo num nível abaixo do ideal. A Bíblia reconhece este fato, e é por isso que Deuteronômio 24.1-4 fornece algumas orientações sucintas que regem a prática do divórcio – uma prática tolerada, mas nunca ordenada nem encorajada por Deus.

De acordo com o Antigo Testamento, o divórcio deveria ser legal (com um documento escrito), permanente e permitido apenas quando houvesse “impureza” envolvida. Infelizmente, o significado de “impureza” se tornou assunto de debate. Alguns diziam que isso incluía qualquer comportamento impróprio; outros, restringiam o termo e argumentavam que impureza se referia apenas à infidelidade sexual. Jesus parece ter concordado com esta segunda opinião⁷.

2. Os ensinamentos de Jesus. No Novo Testamento, Jesus reafirmou o caráter permanente do matrimônio, ressaltou que a permissão divina para o divórcio foi dada apenas por causa da natureza pecaminosa do homem (e não porque fosse o ideal de Deus), afirmou que a imoralidade sexual era a única causa legítima para o divórcio, e ensinou claramente que a pessoa que se divorcia de um cônjuge infiel e se casa com outro comete adultério (e faz com que o novo cônjuge também cometa adultério)⁸.

Como os líderes judeus que questionavam o significado da palavra impureza, alguns eruditos modernos discutiram o significado da expressão “exceto em caso de relações sexuais ilícitas”, em Mateus 5.32 e 19.9. A palavra grega traduzida por “relações sexuais” é *porneia*, que se refere a todo tipo de intercuro sexual fora do casamento. Este comportamento viola o conceito de uma só carne, que é fundamental ao matrimônio bíblico.

Mesmo quando há infidelidade envolvida, o divórcio não é ordenado; ele é simplesmente permitido. O perdão e a reconciliação ainda são preferíveis ao divórcio. No entanto, se o divórcio ocorrer nestas circunstâncias, a opinião de muitos eruditos evangélicos é que a parte inocente está livre para se casar novamente.

3. Os ensinamentos de Paulo. Respondendo a uma pergunta dos coríntios, o apóstolo repete o ensino de Cristo e depois acrescenta uma segunda causa em que o divórcio é permitido: o abandono por um cônjuge incrédulo⁹. Esta mesma passagem trata de incompatibilidade religiosa – o casamento de um crente com um incrédulo. Estes casamentos teologicamente mistos não devem terminar em divórcio (exceto quando o incrédulo vai embora), apesar do fato de que as diferenças religiosas podem criar tensões no lar. Paulo escreve que, permanecendo

casado, o cônjuge crente santifica o matrimônio e, com o tempo, o cônjuge incrédulo pode acabar se rendendo a Cristo.

4. Os ensinamentos sobre o novo casamento. A controvérsia sobre o divórcio nos círculos judaicos, pelo menos no tempo de Cristo, estava centrada nas causas. Algumas pessoas dentro da comunidade judaica nunca puseram em dúvida o direito de se casar novamente depois de um divórcio. Hoje em dia, o foco da discussão nos meios evangélicos está colocado na questão das segundas núpcias.

De acordo com vários autores:

Deuteronômio 24.2 prova que o divórcio dissolve um casamento e dá o direito de se casar novamente. Esta passagem não obriga a pessoa a se casar de novo, mas garante esse direito se a pessoa quiser [...].

A exceção explicitada em Mateus 5.32 e Mateus 19.9, indica claramente que, quando o cônjuge pratica fornicção (porneia) e ocorre um divórcio, o cônjuge fiel tem o direito de se casar novamente. Jesus parece estar ensinando nesta passagem que, enquanto o divórcio torna o contrato sem efeito, a imoralidade habitual torna o pacto sem efeito e, portanto, dá à parte fiel uma oportunidade de se casar novamente. Jesus não obriga as pessoas a se casarem de novo. No entanto, fica claro em Mateus 19.9 que ele presume que um segundo casamento irá ocorrer [...].

Em 1Coríntios 7.15 [...] como é o cônjuge incrédulo que toma a decisão de ir embora e desencadeia o divórcio, [...] o crente fica livre para casar-se outra vez, se desejar. Também neste caso as segundas núpcias não são obrigatórias¹⁰.

Mesmo sendo permitido um segundo casamento, esta atitude nem sempre é sensata. Paulo recomendou que as pessoas que não eram casadas (isso poderia incluir os ex-casados) permanecessem solteiras¹¹, e muitos concordariam com um autor moderno que apresentou algumas razões para não se casar¹². Se os problemas do passado não foram corrigidos ou resolvidos, se o indivíduo não tem uma ideia clara sobre o novo casamento, ou se ele não tem muita vontade de se casar outra vez, então é melhor continuar solteiro.

4. Resumo dos ensinamentos. A maioria dos cristãos que creem na Bíblia concordam que a intenção de Deus é que o casamento seja uma união permanente e exclusiva entre um homem e uma mulher que se realizam sexualmente dentro do matrimônio. Em nenhum lugar da Bíblia o divórcio é ordenado ou estimulado.

O divórcio é permitido somente em duas circunstâncias. A primeira é quando o cônjuge é culpado de imoralidade sexual e não quer se arrepender e viver fielmente no matrimônio¹³. A segunda é quando um dos cônjuges é incrédulo e decide abandonar o companheiro ou a companheira crente, por sua própria vontade e permanentemente¹⁴.

“Nenhum cristão deveria se empenhar ativamente em dissolver seu casamento”, escreveu Charles Swindoll, mas “em certos casos extremos, contrariando o desejo e os esforços do cônjuge fiel, o laço do matrimônio é destruído a tal ponto que o homem não é capaz de restaurá-lo”. Deus, em sua graça, e numa “concessão divina à fraqueza humana” permite, então, que haja o divórcio. Na opinião de muitos estudiosos da Bíblia, o cristão divorciado tem o direito e a liberdade de se casar novamente “no Senhor”, desde que tenha tentado a reconciliação sem sucesso e terminado o casamento de acordo com as diretrizes bíblicas¹⁵.

5. *Três dúvidas que permanecem.* É preciso acrescentar três comentários a tudo o que foi dito. Em primeiro lugar, a Bíblia não diz nada sobre o divórcio de duas pessoas incrédulas. É claro que esta situação é indesejável, pois viola o ideal divino de que o homem e a mulher sejam uma só carne, e geralmente envolve adultério, um comportamento sempre pecaminoso, independentemente da fé de uma pessoa. Entretanto, não há orientações divinas específicas para o divórcio de pessoas que não são cristãs. Muitos concordariam com a afirmação de que um indivíduo que foi casado e se divorciou antes de sua conversão está livre para se casar depois de se tornar cristão.¹⁶

Em segundo lugar, é preciso enfatizar a importância do perdão. Deus odeia o divórcio¹⁷ e proíbe o adultério¹⁸, mas estes pecados não são imperdoáveis. Deus perdoa e espera que seus seguidores façam o mesmo¹⁹. É errado (e, certamente, um pecado) os cristãos tratarem os divorciados como pessoas de segunda classe, proibidas de participarem dos cultos públicos ou de assumirem posições de liderança²⁰. Sempre que um pecado é perdoado, devemos deixar o passado para trás e nos dedicarmos a viver de um modo santo, procurando não pecar de novo²¹.

Em terceiro lugar, em tudo isso que foi dito não há nenhuma menção aos casamentos em que não existe infidelidade ou abandono, mas os lares são cheios de violência, maus tratos físicos e mentais, desvios sexuais (inclusive o incesto forçado), linguagem obscena, negligência na provisão dos recursos para a manutenção da família, alcoolismo, perseguições religiosas entre os membros da família, e várias outras influências destrutivas. Os danos emocionais e físicos, juntamente com o medo e a angústia mental que eles criam, podem fazer do lar um inferno. Alguns cônjuges tentam defender a si mesmos e aos filhos, acreditando que permanecer num casamento e num lar violento ainda é melhor do que tentar sobreviver e criar os filhos num mundo hostil. No entanto, muitas vezes chega um momento em que, ou a vítima revida de maneira violenta, ou decide se separar. Será que o divórcio se justifica nestas circunstâncias?

Neste caso, a Bíblia não diz nada, e os eruditos defendem opiniões diferentes. Poucos incentivariam as vítimas da violência a permanecerem onde estão e aguentarem em silêncio. Submeter-se mansamente aos ataques físicos e mentais não parece ser certo nem saudável. O agressor está psicologicamente e espiritualmente doente. Além disso, está pecando e, embora seu comportamento precise ser perdoado, o cônjuge não pode fazer vistas grossas, aceitar tudo passivamente sem dizer nada e deixar que vários membros da família sejam feridos.

Os maus tratos, em si, não parecem ser uma causa bíblica aceitável para o divórcio (embora muitos divórcios ocorram por causa disso). A Bíblia não estimula a separação, mas reconhece que, às vezes, isso acontece²². Em muitos casos, pode ser necessário providenciar uma separação temporária para garantir o bem-estar físico, psicológico e espiritual do cônjuge e dos membros da família que estão sendo agredidos. Em alguns casos, por causa da separação, um cônjuge recalcitrante e de coração duro acaba se arrependendo, e a reconciliação é possível²³.

AS CAUSAS DO DIVÓRCIO

Não existe uma causa única para o divórcio. Cada casamento é diferente, e cada divórcio ocorre por causa de uma combinação particular de causas e circunstâncias. Em capítulos anteriores, apontamos algumas causas dos problemas conjugais²⁴. Quando esses problemas não são resolvidos, a probabilidade de um divórcio é maior. Além disso, os fatores abaixo às

vezes levam um ou ambos os cônjuges a abrirem um processo de divórcio. Começaremos com as duas razões sancionadas pela Bíblia.

1. Infidelidade sexual. A infidelidade talvez seja o mais comum e mais devastador fator de desagregação familiar, e a mais universalmente aceita justificativa para um divórcio²⁵. Estima-se que a infidelidade ocorra em pelo menos 70 por cento de todos os casamentos, embora a maioria dos casos dure pouco, às vezes apenas um único encontro, um impulso de momento. Mesmo quando a infidelidade é confessada e discutida com o cônjuge, há uma grande probabilidade de que o casamento seja afetado²⁶.

Como vimos, Jesus citou a infidelidade como uma razão legítima para o divórcio. Embora ambos os cônjuges possam contribuir para o adultério de alguma maneira, geralmente um deles é que se envolve na transgressão propriamente dita. De acordo com um autor evangélico, este adultério “tem o efeito de abortar ou dissolver o laço matrimonial, aos olhos de Deus [...]”. Acontecendo isto, o outro cônjuge não é culpado de adultério se pedir o divórcio”.²⁷

Embora o divórcio seja bíblicamente permitido sob tais circunstâncias, devemos preferir o perdão e a reconciliação. Isto é difícil, porque o cônjuge inocente geralmente se sente traído, rejeitado e ferido, e tem dificuldade de acreditar que vai poder confiar no cônjuge daí para a frente. Muitas vezes, a pessoa fica indignada, assustada e com baixa autoestima. Contudo, a separação e o divórcio podem ser ainda mais dolorosos. O crente sabe que tudo é possível para Deus, até mesmo a restauração e o crescimento de uma relação conjugal que foi rompida por infidelidade.

2. Abandono. As palavras de Moisés e Jesus, Paulo acrescentou o abandono como um segundo motivo legítimo para o divórcio. Quando um cônjuge incrédulo abandona o lar, o crente está livre para se divorciar.

Mas, se for o crente que abandona o matrimônio? No Novo Testamento, a palavra “apartar” (*koridzetai*) é usada treze vezes, e em nenhum dos casos implica em divórcio. A palavra significa deixar alguém ou separar-se. Se o cônjuge que se apartou estava envolvido em imoralidade sexual, ou se a separação é tão prolongada que há pouca chance de uma reconciliação, então, segundo Stanley Ellison, “terá ocorrido um divórcio *de facto*, ainda que não tenha sido requerido ou outorgado [...]”. Embora o desejo de Deus seja sempre a reconciliação, quando isto é impossível por causa da teimosia do cônjuge transgressor, não há motivo para não reconhecer a dissolução. O abandono, neste caso, é um divórcio”.²⁸

3. Incompatibilidade cada vez maior. Um mês depois do início de uma paixão fulminante, um casal contraiu matrimônio, e logo começaram os problemas. Ele gostava de velejar; ela ficava enjoada no mar. Ela gostava de sair com outros casais; ele só queria ficar a sós com ela. Ele gostava de fazer sexo de manhã; ela preferia a noite. O relacionamento dos dois teve momentos realmente agradáveis, em que eles riam e se sentiam felizes juntos, mas, à medida que os meses foram passando, as brigas e desentendimentos foram ficando cada vez mais frequentes. O conselheiro considerou a deterioração do relacionamento do casal como uma evidência de sua incompatibilidade cada vez maior. Os dois estavam dispostos a se empenhar para que o casamento desse certo, mas não tinham quase nada em comum. Assim, depois de algum tempo, acabaram se divorciando²⁹.

Embora não haja base bíblica para separações como esta, muitos casais chegam ao ponto de não aguentarem mais seu relacionamento insípido, insatisfatório e aparentemente

incompatível. Nos últimos anos, tem aumentado sensivelmente o número de pessoas que se divorciam depois de dez, vinte ou mais anos de casamento³⁰. Talvez algumas destas pessoas tenham esperado os filhos crescerem para então se separarem dos cônjuges com que se sentem tão incompatíveis.

4. *Aprovação social.* As recentes transformações nas atitudes e valores da sociedade tornaram o divórcio mais fácil e aceitável. As barreiras legais foram reduzidos, a mídia passou a apoiar mais a infidelidade, alguns segmentos dos círculos intelectuais e do movimento de libertação da mulher começaram a incentivar o divórcio mais abertamente, a igreja se tornou mais permissiva, e muitas pessoas estão menos inclinadas a aceitar a santidade e indissolubilidade do casamento. A monogamia pode estar na moda novamente,³¹ mas algumas pessoas mantêm a opinião de que a autorrealização, o sucesso profissional e a satisfação pessoal são objetivos tão primordiais na vida que todo o resto – inclusive o compromisso matrimonial – deve ficar em segundo lugar. Esses fatores sociais se combinam para tornar o divórcio uma opção mais viável quando surge nas tensões conjugais.

5. *Imaturidade.* Às vezes, o divórcio é causado pela imaturidade de um ou ambos os parceiros. A imaturidade é difícil de definir, mas ela certamente inclui a má vontade em assumir e manter compromissos, a indisposição de assumir responsabilidades, uma tendência de dominar, a insensibilidade às necessidades e interesses das outras pessoas, e uma visão egocêntrica da vida, que faz com que a pessoa procure sempre satisfazer suas próprias vontades e exigir os seus direitos. Atitudes como estas desencadeiam conflitos e atrapalham qualquer tentativa de resolver as dificuldades e evitar o divórcio.

Bons relacionamentos se baseiam em dedicação, persistência, sensibilidade, boa comunicação e capacidade de perdoar. Estas marcas de maturidade são traços que algumas pessoas nunca desenvolvem e, por isso, seus casamentos são instáveis.

6. *Estresse persistente.* Quase todos os tipos de estresse, se forem graves ou durarem muito, podem fazer uma pressão tão grande sobre o casamento que o casal acaba se separando ou começa a pensar em divórcio. As exigências de uma atividade profissional que consome muito tempo, as agressões físicas e psicológicas, as dificuldades financeiras constantes, o tédio, o alcoolismo ou consumo de drogas, as instabilidades da meia-idade, a inflexibilidade e os ressentimentos podem se acumular ao longo dos anos e acabar levando ao divórcio, principalmente quando os cônjuges também viram o casamento de seus pais terminar em divórcio, talvez por razões semelhantes. É difícil ser o primeiro na família a se divorciar, mas quando outros parentes já passaram pela mesma situação, há menor resistência aos divórcios subsequentes, quando os estresses se acumulam.

OS EFEITOS DO DIVÓRCIO

Toda terça à noite, um pequeno grupo de homens e mulheres de meia-idade se reúne num restaurante na zona norte de Chicago para o encontro semanal dos Divorciados Anônimos. “A gente vem aqui para desabafar” – disse uma mulher que participa do grupo há três anos. “O objetivo aqui não é procurar sexo, ou um novo companheiro, mas sim permitir que as pessoas falem de suas tristezas e preocupações, sem medo.”³² Como a maioria das pessoas divorciadas, ou que estão em processo de separação, os Divorciados Anônimos sabem que o fim de um casamento pode desagregar completamente a vida, as rotinas, o amor próprio e o

senso de segurança. O divórcio pode afetar a pessoa física, psicológica e espiritualmente. Muitas vezes ele causa um tumulto emocional, faz com que a pessoa tome decisões erradas e provoca tensões interpessoais. Ele atinge diretamente as duas pessoas envolvidas, mas sua influência pode se estender aos filhos, pais, outros membros da família, colegas de trabalho, amigos, vizinhos e membros da igreja.

Não existe um divórcio igual ao outro, mas alguns conselheiros observaram padrões comuns quando os casais iniciam o processo de separação. Na maioria dos casos, um dos cônjuges decide terminar o casamento primeiro. Quando o assunto é finalmente mencionado, o outro cônjuge geralmente fica desesperado e arrasado³³. Embora este padrão apareça em muitas separações, ele também pode surgir quando um indivíduo está saindo da casa dos pais, largando um emprego de muitos anos, abandonando a faculdade ou trocando de companheiros de quarto.

Durante este período de pre-separação³⁴ existem tensões e dificuldades de adaptação que levam ao divórcio emocional. O cônjuge que quer se divorciar – às vezes chamado de proponente – percebe que o relacionamento está afundando, e começa a pensar, primeiramente com seus próprios botões, se o casamento ainda tem salvação. Às vezes, sem estar bem consciente disso, o iniciador começa a diminuir seu investimento emocional na relação e vai, gradualmente, coletando informações: Será que eu conseguiria viver sozinho? Qual seria a reação das crianças ou do meu cônjuge? Será que eu me sentiria sozinho? Será que vou encontrar outra pessoa? O que o divórcio faria com a minha carreira?

Durante este período, a insatisfação é comunicada indiretamente, mas a separação pode não ser mencionada porque o proponente ainda está amadurecendo a ideia e não quer provocar uma briga ou retaliação. À medida que o tempo passa, os sinais ficam mais evidentes, o descontentamento é expresso mais abertamente e, às vezes, o proponente provoca o cônjuge para forçá-lo a ser o primeiro a declarar que o casamento acabou. Porém, na maioria das vezes, é o proponente que anuncia a separação. O cônjuge que é apanhado de surpresa com a notícia pode ficar profundamente chocado, mas o proponente teve tempo para pensar sobre a separação e encontrar refúgio seguro em algum lugar³⁵.

Às vezes, o casal procura aconselhamento nesta hora, mas, quase sempre, um deles (ou os dois) já se convenceu de que o aconselhamento não vai funcionar e que o casamento acabou. O período de pré-separação geralmente é tão estressante que deixa profundas cicatrizes, sob a forma de depressão, ansiedade, baixa autoestima, raiva, culpa e problemas de identidade, principalmente no cônjuge que não quer que o casamento acabe³⁶.

O período de litígio é uma época em que os cônjuges podem se tornar adversários, cada um tentando obter o acordo mais vantajoso para si, com a ajuda de seu advogado. Este pode ser um período de tensão, insegurança, raiva e gastos consideráveis. Cada um dos cônjuges pode admitir alguma responsabilidade no rompimento do matrimônio, porém o mais comum é que um ponha a culpa no outro. Lentamente, vai ocorrendo uma mudança no modo de pensar, de “estou casado” para “estou me divorciando”. Isso leva tempo para se consolidar.

Como os membros do grupo Divorciados Anônimos, um experiente conselheiro descreveu o divórcio como “uma coisa terrível para o casal, e ainda mais terrível para os filhos”. O processo de divórcio é, no mínimo, desagradável. “Na maioria das vezes, ele é extremamente devastador para toda a família. Geralmente, os parentes ficam aflitos, e os amigos preocupados. Provavelmente, o divórcio é mais traumático do que uma morte na

família, já que ele afasta os membros da família, em vez de uni-los. Poucas crises familiares produzem mudanças tão profundas em tantas vidas³⁷.

O divórcio, quase sempre, envolve um período de luto. Isso inclui o luto positivo (em que a pessoa lembra dos bons momentos do casamento), o luto negativo (em que a pessoa fica confusa e sente pena de si mesma), e o período de juntar os cacos (retomar lentamente as tarefas da vida e aprender a viver sem o cônjuge).³⁸

Com o tempo, começa o período de crescimento. Nesta etapa, as pessoas: encaram de frente a realidade de sua nova situação na vida; separam um tempo para meditar, ler, orar e refletir; arranjam novos amigos; resistem deliberadamente à tendência de ficar culpando a si mesmas ou aos outros pelo que aconteceu; lutam contra a autopiedade; e buscam a orientação de Deus para fazer planos realistas para o futuro.

Em cada um desses estágios, o conselheiro pode observar efeitos emocionais, comportamentais, sociais e espirituais causados pelo divórcio.

1. Efeitos emocionais. Como vimos, o divórcio é acompanhado por uma gama de emoções quase infinita, que inclui ansiedade, culpa, medo, tristeza, depressão (às vezes até com pensamentos suicidas), raiva, amargura e frustração. A maioria dos casais passa por períodos de indecisão, confusão ou vacilação, mas às vezes a pessoa se torna extremamente vigilante, principalmente quando está esperando que mais alguma coisa dê errado. É claro que o corpo não pode manter este estado de alerta o tempo todo, de modo que acabam surgindo doenças psicossomáticas.

O divórcio envolve a perda de um amor e a morte de um relacionamento. Portanto, é válido pensar nele como uma reação de luto, com todas as emoções pertinentes. Como todas as reações de luto, a dor parece maior no Natal, no Dia dos Namorados, nos aniversários e em outras datas especiais.

2. Efeitos comportamentais. O divórcio afeta o modo como a pessoa se sente, mas também influi no que ela faz. Comer, pagar as contas, resolver problemas do dia a dia, tomar conta dos bens, e outras atividades rotineiras precisam continuar a ser feitas, mas agora sem a ajuda do cônjuge. Se a pessoa divorciada tem filhos, ela precisa se adaptar à nova situação de ser uma mãe ou pai descasado, quer viva longe dos filhos, ou esteja com eles todos os dias, constituindo uma família com apenas um dos pais. Frequentemente, o divorciado tem que lidar também com os efeitos comportamentais, escolares e emocionais que o divórcio tem sobre os filhos³⁹. Preocupada com problemas como esses, geralmente a pessoa acaba tendo dificuldades no trabalho. Sua produtividade e eficiência podem sofrer uma queda e, às vezes, verifica-se uma propensão muito alta aos acidentes de trabalho.

3. Efeitos sociais. Provavelmente é verdade que ninguém se divorcia sozinho⁴⁰. Quando um casamento acaba, não apenas o casal é afetado, mas também:

- Familiares, inclusive os filhos (principalmente os meninos),⁴¹ pais e outros parentes, cujas reações abrangem choque, rejeição, raiva e medo de apoiar e encorajar.
- Aliados, tais como amigos pessoais, advogados, alguns membros da igreja ou colegas de trabalho, e parentes que dão apoio, mas às vezes podem complicar a situação com seus problemas e opiniões.
- Críticos que rejeitam, condenam, culpam e, às vezes, tratam a pessoa divorciada de forma judiciosa (alguns dos quais podem fazer parte da própria igreja ou família).

- Amigos casados, que algumas vezes se sentem ameaçados ou não sabem como se comportar na presença da pessoa recém-divorciada.
- Outros indivíduos que não são casados, inclusive os que dão apoio, os críticos e alguns poucos que podem ser futuros parceiros em potencial.

As pessoas divorciadas quase sempre sentem solidão, insegurança, dúvidas se devem namorar ou casar de novo, e problemas com a própria identidade ou autoconfiança. A maioria delas luta com a questão do sexo e do autocontrole. Numa minoria dos casos, a pessoa divorciada continua reagindo às outras pessoas da mesma forma que antes, se casa numa situação semelhante, repete os mesmos erros e passa por outro divórcio. Mas, na maioria das vezes, os problemas de um casamento desastroso são evitados num segundo matrimônio⁴², mas isso raramente passa pela cabeça das pessoas que acabaram de se divorciar. Como fracassaram no primeiro, elas podem ter receio de tentar de novo.

4. Efeitos espirituais. Como tudo isso afeta a vida espiritual de um cristão? Como acontece em qualquer crise, o divórcio faz com que algumas pessoas se aproximem mais de Cristo, em busca de orientação e força para enfrentar a situação. Outras, porém, ficam com raiva de Deus e se tornam espiritualmente rebeldes, principalmente quando são rejeitadas e criticadas pela igreja. Talvez a tendência mais comum seja a da pessoa se tornar espiritualmente fria. A adoração se torna menos importante, a oração e o estudo da Bíblia vão ficando menos frequentes e, em meio a todas as outras pressões, a pessoa vai se afastando gradativamente dos interesses e atividades espirituais.

O ACONSELHAMENTO NOS CASOS DE DIVÓRCIO

O aconselhamento conjugal cristão procura manter os casais unidos ajudando-os a desenvolver um relacionamento matrimonial mais equilibrado, gratificante e cristocêntrico. Este tipo de aconselhamento pode ser difícil, mas também é estimulante, principalmente quando o conselheiro é bem sucedido e o casamento melhora.

É mais difícil trabalhar com casais que já decidiram se separar e não desejam mais se reconciliar. Apesar disso, estas pessoas precisam de aconselhamento, e este é o propósito do aconselhamento cristão nos casos de divórcio. Seu objetivo é ajudar o indivíduo ou o casal a se separar (a) de uma forma consistente com os ensinamentos bíblicos, (b) com um mínimo de sofrimento e destruição de si mesmo e dos outros, inclusive os filhos, e (c) com um máximo de crescimento e aprendizado.

1. Esclarecendo as atitudes do conselheiro. O aconselhamento de divórcio não é fácil. Se você se opõe ao conceito do divórcio ou esta situação faz com que você se sinta frustrado, entristecido ou indignado, então é pouco provável que você consiga ouvir com atenção, compreender, evitar o julgamento ou ser capaz de resistir às pressões (ou à sua própria tendência) para tomar partido.

O bom conselheiro precisa separar um tempo para avaliar suas próprias atitudes em relação ao divórcio, às pessoas divorciadas e aos casais que estão em processo de divórcio. Será que você, em sã consciência, consegue ajudar pessoas a enfrentar um divórcio menos aceitável, biblicamente falando? E se o divórcio proposto não tiver qualquer justificativa bíblica? Você é capaz de perdoar, dar apoio e ajudar até mesmo aqueles que, visivelmente, estão agindo errado?

(Se você os abandonar, onde eles irão encontrar respostas francas e diretas?) Como discípulo de Jesus Cristo, qual é a sua responsabilidade para com as pessoas que se sentem frustradas, confusas, revoltadas e desanimadas por causa do rompimento conjugal? Ninguém pode responder a estas perguntas para você. Diante de Deus, cada conselheiro deve procurar encontrar a resposta para algumas perguntas difíceis antes de se envolver no trabalho desgastante, e às vezes angustiante, do aconselhamento de divórcio.

2. Estabelecendo metas. Não é fácil estabelecer metas para o aconselhamento de divórcio. O ideal é que haja reconciliação e o desenvolvimento de um casamento satisfatório e que honre o nome de Cristo. Porém, muitas vezes não é isso que o casal quer. Quando isto acontece, às vezes o conselheiro se esforça para tentar chegar a uma solução lógica, respeitosa e mutuamente satisfatória para os problemas do casal, mas às vezes eles não querem ser lógicos. Certa vez, um psicólogo mencionou um casal que brigava tão ferozmente durante as sessões de aconselhamento, que ele quase não conseguia controlar os dois⁴³. “Tem uma coisa sobre o divórcio que você não entende” – explicou a esposa. – “Você está tentando ser lógico, mas o divórcio não é nem civilizado nem lógico.”

Contudo, nem todos os casos de aconselhamento de divórcio são assim, e é possível determinar várias metas, entre as quais:

- Ajudar os aconselhados a avaliarem sua situação conjugal realisticamente, inclusive considerando a possibilidade de evitar o divórcio.
- Discutir os ensinamentos bíblicos sobre o divórcio e o novo casamento, ajudando os aconselhados a aplicarem estes ensinamentos à sua própria situação conjugal.
- Descobrir o que os aconselhados esperam e desejam do aconselhamento, e avaliar se seus objetivos: (a) são factíveis, (b) são coerentes com os padrões morais e éticos do conselheiro, e (c) se você pode, sem hesitação, ajudar os aconselhados a atingi-los.
- Ajudar cada aconselhado a admitir, confessar (a Deus e um ao outro) e abandonar pensamentos e ações pecaminosos.
- Auxiliar os que precisam de ajuda para conseguir assistência jurídica competente.
- Ajudar os aconselhados a chegar a acordos mutuamente aceitáveis, com relação a assuntos práticos tais como, a partilha dos bens, pensões alimentícias ou custódia e amparo dos filhos.
- Incentivar o casal a deixar de lado quaisquer sentimentos de vingança e atitudes egoístas.
- Ajudar os aconselhados a encontrar um meio de explicar a situação aos filhos (às vezes é necessário incluir os filhos em alguma sessão do aconselhamento).⁴⁴
- Alertar o casal para que evite diminuir, culpar ou criticar um ao outro, principalmente na frente das crianças.
- Ajudar os cônjuges a entenderem os efeitos do divórcio sobre os filhos (inclusive os crescidos) e alertar que eles não devem manipular as crianças, seja para forçá-las a tomar partido, seja para mandar mensagens ao ex-cônjuge.
- Ajudar o casal (pode ser os dois juntos mas, em geral, separadamente) a enfrentar e superar as emoções do divórcio, inclusive o sentimento de rejeição⁴⁵.
- Orientar na adaptação à vida depois do divórcio.

- Encorajar os aconselhados a buscar o crescimento espiritual e a se envolverem com outras pessoas, inclusive membros da igreja e grupos cristãos que têm ministério com pessoas divorciadas, onde eles podem receber apoio, estímulo, amizade e alimento espiritual.

Ao contrário das pessoas que participam de aconselhamento conjugal e familiar, os casais que estão se divorciando podem não querer comparecer juntos às sessões, principalmente se estão decididos a se separar. Procure enfatizar, entretanto, que seria bom ter algumas sessões conjuntas, especialmente quando for necessário tomar decisões sobre a vida depois do divórcio. Alguns aconselhados preferem fazer essas sessões acompanhados de seus respectivos advogados. Se for este o caso, mostre-se disposto a receber quem vier. Se eles não vierem juntos, atenda-os separadamente ou receba apenas o cônjuge que deseja aconselhamento.

3. *Trabalhe questões práticas.* Como o divórcio é uma crise, os conselheiros devem procurar dar apoio, orientação e a ajuda prática de que as pessoas precisam nos momentos de crise⁴⁶. Além disso você pode querer discutir algumas das seguintes questões práticas.

(a) Como lidar com as emoções. É difícil fazer uma separação emocional, mesmo quando o relacionamento já não é mais íntimo. Como dissemos anteriormente, raiva, ansiedade, frustração, depressão e um monte de outros sentimentos invadem o aconselhado, às vezes quando ele menos espera. Muitas vezes, os sentimentos ficam misturados. Por exemplo, o alívio de se sentir livre pode vir junto com uma profunda sensação de solidão.

A maioria dos aconselhados se sentirá melhor desabafando suas emoções, mas procure estimulá-los a ir além deste estágio de expressão emocional e crescer através da experiência pela qual estão passando. Existem algumas orientações que podem ajudar os aconselhados a conseguir esse crescimento. Encoraje seus aconselhados a:

- Admitir e expressar suas emoções honestamente, assim que surgirem.
- Pedir ajuda a Deus para não guardar ódio, ressentimento e amargura. Num tocante discurso de despedida à sua equipe, Richard Nixon disse uma frase muito importante: “Os que nos odeiam não vencem, a menos que os odiemos também – e é isso que nos destrói”. Não importa quanto uma pessoa tenha sido ferida, ela não ganha nada se vingando.
- Perdoar, com a ajuda de Deus, e orar pelos que causaram dor e desapontamento.
- Evitar conscientemente as armadilhas emocionais do passado. Essas armadilhas incluem as generalizações radicais e injustificadas sobre si mesmo ou outras pessoas; alimentar expectativas improváveis; profecias autorrealizadoras (como, por exemplo, decidir que a vida agora será infeliz – uma atitude que pode acabar tornando a vida realmente infeliz); atrair o desastre (estar sempre na defensiva e esperando o pior); ficar mergulhado nos próprios problemas; jogar sempre a culpa nos outros (principalmente no cônjuge); correr para mudar de emprego, de endereço e de igreja, para tentar começar do zero; viver através dos outros (encontrar satisfação só nos filhos ou no sucesso de outras pessoas); e presumir que a vida só pode voltar a ter significado se a pessoa se casar de novo.

Os sentimentos geralmente seguem o pensamento; se mudarmos a maneira de pensar, os sentimentos também mudarão. Incentive os aconselhados a aceitar o que não pode ser mudado (neste caso, o divórcio) e não ficar alimentando pensamentos que provocam sentimentos dolorosos.

(b) Orientando a mediação. Até pouco tempo atrás, os casais que se divorciavam quase sempre procuravam a ajuda de advogados para resolver questões práticas como a custódia dos filhos, a partilha dos bens, pensão alimentícia e impostos. Porém, nos últimos quinze anos, a mediação de divórcios tornou-se uma atividade cada vez mais comum entre os conselheiros e outros profissionais que entendam de assuntos legais, embora não sejam, necessariamente, advogados⁴⁸.

A mediação procura fazer com que as pessoas cooperem uma com a outra para resolver o conflito, em vez de se enfrentarem como inimigos numa guerra. O processo se baseia nas necessidades das partes e em sua capacidade de se sustentarem. Não há punições pela conduta no passado, nem recompensas dadas a um às custas do outro. As pessoas recorrem a este tipo de mediação para poder tocar a vida adiante e deixar o passado para trás⁴⁹. Qualquer conselheiro de divórcio pode ser envolvido numa mediação, mas se você não tiver treinamento especial nesta área, talvez prefira ajudar o casal a encontrar uma pessoa competente e imparcial que possa exercer esta função com sucesso.

Normalmente, os casais querem consultar um advogado, quando estão sendo assistidos por um mediador sem formação em direito. Os conselheiros nem sempre estão qualificados para escolher e avaliar a competência de um advogado, embora, com o tempo, os bons advogados acabem ficando conhecidos. Aconselhe as pessoas a escolherem com cuidado o seu advogado, a contratar um especialista em divórcio, a não assinar nada antes de falar com ele, e a evitar um divórcio do tipo faça você mesmo. É melhor escolher advogados crentes competentes, se houver, pois eles têm maior probabilidade de entender a santidade do casamento e não estimular a hostilidade entre os cônjuges.

(c) Estabelecendo uma nova identidade. O divórcio arrasta a pessoa de volta à vida de solteiro. O indivíduo agora está sozinho, muitas vezes com filhos e tem um novo estado civil: “divorciado”. É normal que a pessoa fique pensando em como era bom antigamente e se preocupe com seu futuro. O recém-divorciado pode ficar se perguntando: “Será que a minha igreja vai me aceitar assim?” ou “Qual é o meu lugar na sociedade?”

Estimule os aconselhados a expor essas inseguranças e dizer como acham que vai ser a sua vida como descasados. Muitos podem precisar de ajuda para superar problemas de autoestima, aprendendo a se aceitarem da mesma forma que Deus os aceita⁵⁰. Lembre os seus aconselhados de que não é fácil alterar nossa identidade e que mudar a maneira como vemos a nós mesmos é uma coisa que leva tempo.

(d) Construindo novos relacionamentos. Pode ser difícil estabelecer novos relacionamentos depois de um divórcio. A pessoa pode procurar novos amigos, mas também precisa redefinir suas relações com o ex-cônjuge, os filhos, os velhos amigos e parentes, além dos membros da igreja.

O ex-cônjuge. Quando um casal compartilhou a mesma cama, objetivos de vida, alegrias, dificuldades e esperanças, é difícil se separar, ver o ex-cônjuge se casar novamente, receber todo o impacto de sua raiva, lidar com os próprios sentimentos de ódio ou rejeição, se sentir à vontade para conversar sobre ou com o antigo cônjuge, e evitar riscar a pessoa de seu caderno,

ou ficar querendo saber a toda hora como ela está vivendo depois do divórcio. O bom relacionamento com um ex-companheiro requer paciência e compreensão, principalmente no início, quando os sentimentos estão à flor da pele. Mais tarde, à medida que o tempo for passando e novos relacionamentos forem sendo estabelecidos, o nível de tensão irá diminuir. Isso pode levar muitos meses, durante os quais pode ser útil conversar periodicamente com o conselheiro ou com um amigo compreensivo. Na maioria dos casos, é melhor que o aconselhando pare de se encontrar com o ex-companheiro. Ver o antigo cônjuge faz a pessoa se lembrar do passado e, geralmente, atrasa a cura e o início de uma nova vida.

Os filhos. Todos os anos, nos Estados Unidos, mais de um milhão de crianças veem seus pais se divorciarem. Isto pode ser muito doloroso, principalmente durante os primeiros doze a dezoito meses após o divórcio e, em especial, para crianças com menos de seis ou mais de quatorze ou quinze anos (Os filhos com idades intermediárias parecem ter menos dificuldades para se adaptar à nova situação⁵¹). Confusos, assustados e inseguros, esses jovens manifestam sua frustração matando aula, brigando com os irmãos, fugindo de casa, tendo problemas na escola (inclusive faltas frequentes), ficando doentes, tendo pesadelos ou regredindo a um comportamento mais infantil. Os problemas são maiores quando a criança não se dá bem com o progenitor que tem a custódia ou quando o contato com o pai é significativamente reduzido⁵².

Os problemas também são maiores quando o marido e a mulher usam os filhos para atacar e manipular um ao outro, ou quando os filhos se transformam em prisioneiros de guerra, atraídos de um campo de concentração para outro e submetidos à lavagem cerebral. De início, essas crianças ficam feridas e confusas. Mais tarde, elas ficam com ódio, principalmente do genitor mais manipulador.⁵³

Os pais que estão se separando também têm dificuldades. O que recebe a custódia dos filhos geralmente se sente sobrecarregado com a responsabilidade de cuidar deles sozinho e de suprir suas carências justamente num momento em que todos estão fragilizados. O outro pode se sentir culpado, sozinho, triste e irritado por causa da separação, mas às vezes fica feliz por se ver aliviado das responsabilidades de criar os filhos.

Baseado em sua experiência de muitos anos trabalhando com casais divorciados, Jim Smoke sugeriu algumas diretrizes básicas para pais sozinhos. Você pode conversar sobre elas com seus aconselhando.

- Não tente ser o pai e a mãe de seus filhos.
- Não force seus filhos a ocupar o lugar do genitor que foi embora.
- Desempenhe a função que lhe cabe (sem tentar ser um coleguinha, irmão mais velho ou irmã mais velha).
- Seja franco com seus filhos.
- Não critique seu ex-cônjuge na frente das crianças.
- Não transforme seus filhos em agentes secretos encarregados de informar todos os detalhes da vida atual de seu ex-cônjuge.
- Reconheça que os filhos de pais divorciados precisam tanto do pai quanto da mãe. Não lhes negue este direito.
- Não se transforme num pai ou mãe de faz-de-conta. Estes pais agem como se fossem um Papai Noel de fim-de-semana, enchendo os filhos de diversão e presentes,

e depois mandando-os de volta à realidade do dia a dia com a mãe (ou o pai) que passa o tempo todo com eles. Os filhos precisam conviver com o genitor que se foi num ambiente real.

- Fale abertamente com seus filhos sobre sua vida afetiva e interesses sociais.
- Ajude as crianças a manterem vivas as lembranças dos momentos felizes do passado.
- Monte um esquema, juntamente com seu ex-cônjuge, para cuidar dos filhos. Se necessário, procure um mediador que possa ajudá-los a entrar num acordo sobre a melhor forma de contribuir para o bom crescimento e desenvolvimento das crianças.
- Se possível, tente não perturbar as muitas áreas da vida de seus filhos que lhes dão proteção e segurança.
- Se, dentro de um período de um ano a dezoito meses após o divórcio, seu filho não retomar seu desenvolvimento normal, pense na possibilidade de consultar um conselheiro ou psicólogo escolar⁵⁴.

Não se deve presumir que o divórcio só afete os filhos pequenos. Alguns casais vivem juntos num verdadeiro inferno, adiando o divórcio até que os filhos estejam crescidos e tenham saído de casa. Podemos admirar a dedicação desses pais e sua preocupação com os filhos, mas muitos não percebem que os filhos adultos também podem ser profundamente magoados por um divórcio dos pais.

Outros adultos. Alguns amigos podem dar apoio no momento do divórcio, mas outros são críticos, não sabem como ajudar, se sentem ameaçados pelo novo status da pessoa divorciada, não sabem o que dizer ou se afastam. Os pais do casal geralmente ficam perplexos, com raiva, magoados e sem saber direito o que fazer, principalmente se os netos ficam sob a custódia do ex-genro ou da ex-nora. Muitas vezes, a pessoa divorciada não sabe como se relacionar com os casais com quem o marido e a mulher se relacionavam antes da separação. O conselheiro pode colocar esses assuntos em discussão e dar apoio e orientação à medida que novos relacionamentos forem surgindo, e os antigos forem sendo reestruturados.

A igreja. A congregação local deveria ser um lugar onde as pessoas encontrassem apoio, atenção e amor. Entretanto, na maioria das vezes, os membros da igreja tendem a ser críticos, a manifestar uma rejeição sutil e, algumas vezes, a evitar os divorciados. Quando souberem que isso está acontecendo, os conselheiros podem ajudar de duas maneiras: (1) ajudando os membros da igreja a entender, aceitar e, se necessário, perdoar os divorciados que estão em seu meio; e (2) ajudando os aconselhados a enfrentar e superar a rejeição da igreja.

(e) Encarando o futuro. A pessoa divorciada não pode viver no passado e nem lamentar o futuro. As contas precisam ser pagas, o trabalho precisa ser terminado, a vida tem que continuar. O conselheiro pode ajudar o divorciado a identificar os erros que cometeu no passado e aprender com eles, a tomar decisões imediatas sobre questões práticas como moradia e finanças, a reestabelecer suas prioridades na vida, a fazer planos para o futuro, e a seguir em frente para cumprir o propósito de Deus para sua vida.

(f) O novo casamento. O cristão precisa determinar se a Bíblia permite ou não um novo casamento. Os conselheiros cristãos têm visões diferentes sobre este assunto, mas, em algum momento, a possibilidade de um novo casamento deve ser discutida com o aconselhando.

Pessoas divorciadas geralmente não querem começar a namorar “como se fossem adolescentes”. Algumas têm receio de nunca encontrarem outro cônjuge, e outras acham que vão

acabar cometendo os mesmos erros. Além disso, existe o medo da reação dos filhos, principalmente se o futuro cônjuge também tem filhos, o que tornaria necessário fundir as duas famílias.

O conselheiro pode ajudar a lidar com esses temores. Convença as pessoas a não procurarem se casar de novo muito depressa e ajude-as a escolher um novo cônjuge com sabedoria. Antes de se casarem novamente, as pessoas divorciadas precisam meditar no que aprenderam com o fracasso de seu matrimônio anterior e descobrir como evitar os mesmos erros no futuro. O aconselhamento pré-nupcial deve ser considerado essencial.

Se existem filhos envolvidos, pode ser útil discutir alguns dos problemas comuns nas famílias mistas: intrusão dos ex-cônjuges, medo de que o novo casamento fracasse como o anterior, brigas por causa de dinheiro (pessoas que já foram divorciadas geralmente querem manter seu dinheiro separado do dinheiro do outro), crianças entrando e saindo, problemas causados pelo fato do marido e a mulher não terem a mesma autoridade sobre todos os filhos, a possibilidade de desnível econômico entre crianças que moram na mesma casa, as tentativas dos filhos para acabar com o casamento, o ciúme dos pais em relação a seus filhos, e as relações confusas com os avós das crianças⁵⁵. Muitas vezes, principalmente no início do novo casamento, existe uma ligação maior entre cada pai biológico e seu filho do que entre os cônjuges. Isso vai gerando tensões, principalmente em períodos de estresse⁵⁶. Nada disso impede que o novo casamento seja bem sucedido, mas é sempre bom saber que as famílias mistas enfrentam problemas específicos, já que combinam velhas alianças com novos laços⁵⁷.

Em tudo isso, você e seus aconselhados devem se lembrar de que Deus quer o melhor para seus filhos. Ele perdoa os que confessam seu pecado e guia aqueles que buscam a sua orientação. Os divorciados e seus conselheiros não estão abandonados à própria sorte. O Espírito Santo é o guia e companheiro constante dos crentes divorciados que têm compromisso com Deus, e também de seus conselheiros cristãos.

COMO EVITAR O DIVÓRCIO

A maneira mais óbvia de evitar o divórcio é construir casamentos mais sólidos – casamentos baseados nos princípios bíblicos e onde haja amor, compromisso, e comunicação franca. Mas o que pode ser feito para evitar o divórcio quando o casal já decidiu se separar?

1. Aconselhamento. Antes que um casal tome a decisão de se separar eles têm uma responsabilidade diante de Deus, de si mesmos e de sua família de fazer tudo o que for possível para evitar o divórcio e renovar seu casamento. Para isso, é necessário tentar resolver os problemas do casamento com calma e ponderação; e é justamente isso que falta na maioria dos casos. Entretanto, quando marido e mulher desejam sinceramente resolver os conflitos e melhorar seu relacionamento, há uma grande probabilidade de se evitar o divórcio.

2. Autoexame. Com ou sem aconselhamento, cada um dos cônjuges precisa perguntar a si mesmo: “O que eu estou fazendo, ou deixando de fazer, que pode estar contribuindo para os problemas do meu casamento?” Muitas vezes, a pessoa identifica críticas constantes, expectativas exageradas, rancor, dificuldade de perdoar, infidelidade sexual, relutância em se empenhar para melhorar o casamento, ou outras atitudes danosas que contribuem para o aumento da tensão conjugal. Jesus ensinou a seus discípulos que eles deveriam ver (e,

provavelmente, remover) primeiro os seus próprios erros, antes de criticar os outros⁵⁸. Nem sempre é possível nos vermos com clareza, mas se pedirmos a Deus que esclareça o nosso entendimento, ele certamente o fará, talvez através das observações de um conselheiro, ou através das opiniões do cônjuge. Os casais devem procurar ajuda divina e humana para abandonar esses comportamentos nocivos.

3. Reconciliação. Depois de dar entrada no pedido de divórcio, só um casal em cada oito tenta a reconciliação, mas só metade das tentativas dá certo.⁵⁹ Na maioria das vezes, a reconciliação só vem depois de muitas horas discutindo de maneira realista os problemas envolvidos. No entanto, este certamente é o desejo de Deus, que nunca quer o divórcio.

4. Orientação divina. Só Deus pode realmente consertar e tornar a unir um casamento desfeito. Separadamente e em conjunto, o casal deve buscar a sabedoria, a força e a orientação de Deus para se manter vivo espiritualmente e continuar crescendo, enquanto cada um se esforça para evitar o divórcio. A leitura bíblica diária e a oração são armas poderosas que tornam o casal acessível ao poder curador de Deus. Depois de quase cinquenta anos de vida em comum e na condução de seminários sobre orientação conjugal, Charlie e Martha Shedd chegaram à conclusão de que só há duas maneiras de garantir de forma *absoluta* que um casamento será permanente: orar juntos e estudar a Bíblia juntos⁶⁰.

Isto nos leva à questão da influência da igreja. A Palavra de Deus diz que os crentes devem levar as cargas uns dos outros, cuidar uns dos outros e orar uns pelos outros. Para os cristãos, a oração, a preocupação com o bem-estar do próximo, o cuidado e o apoio não são opcionais, mas sim mandamentos de Deus. Portanto, para evitar o divórcio a igreja deve aprender a orar pelos casais, mesmo quando seus casamentos são sólidos. A oração verdadeira e o cuidado compassivo podem fazer muitas coisas, inclusive curar⁶¹, talvez até mesmo os casamentos doentes.

CONCLUSÕES SOBRE O DIVÓRCIO

Já foi dito muitas vezes que a certidão de casamento, ao contrário de outros documentos legais, não é fornecida com base na competência⁶². Uma carteira de motorista implica que o titular sabe dirigir um carro. Um diploma de medicina é uma licença para o exercício da profissão e significa que a pessoa domina um conjunto de conhecimentos sobre o funcionamento do corpo e a cura das doenças. Existem escolas que ensinam a dirigir, mas elas não dão cursos sobre competência conjugal, e os programas de educação familiar ministrados pelas igrejas geralmente também não ajudam muito. Talvez não seja de surpreender que tantos casamentos acabem fracassando e se desintegrando após dolorosos processos de divórcio.

Construir um casamento feliz e duradouro geralmente não é fácil. É romântico um casal pensar que seu amor é forte o bastante para resistir a qualquer problema, mas casamentos estáveis se constroem sobre uma base formada pelo compromisso permanente, o conhecimento, a sensibilidade, as habilidades de relacionamento interpessoal e a disposição firme de viver de acordo com os ensinamentos bíblicos. O conselheiro cristão, assim como outros membros da igreja local, pode assegurar que casamentos felizes sejam edificadas, cuidados e restaurados ao primeiro sinal de dificuldades. Com o sustento das orações e o apoio de outras pessoas, é possível aperfeiçoar ainda mais os casamentos, restaurar os relacionamentos rompidos e evitar o divórcio.

NOTAS

1. Estas categorias são sugeridas num artigo interessante de Cyril J. Barber, "Marriage, Divorce, and Remarriage: A Review of the Relevant Religious Literature, 1973-1983", *Journal of Psychology and Theology* 12 (Fall 1984): 170-77.
2. Este ponto de vista é defendido por Carl Laney, *The Divorce Myth* (Minneapolis: Bethany House, 1981).
3. Entre os que concordam com este ponto de vista estão: Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1980); e Lawrence O. Richards, *Remarriage: Healing Gift from God* (Waco, Tex.: Word, 1981).
4. Veja, por exemplo, E. E. Joiner, *A Christian Considers Divorce and Remarriage* (Nashville: Broadman, 1983).
5. J. P. Zwack, *Annulment: Your Chance to Remarry within the Catholic Church* (New York: Harper & Row, 1983).
6. Gn 2.18-25; Mt 19.5; Mc 10.2-12; 1Co 7.39.
7. Mt 5.31-32; 19.3-9.
8. Mt 19.9; Lc 16.18.
9. 1Co 7.15.
10. "Marriage and Divorce: A Study by Evangelical Free Church Pastors", artigo, 1980.
11. 1Co 7.8, 32-38.
12. D. Hocking, *Marrying Again: A Guide for Christians* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1983), 29-34.
13. Mt 19.9.
14. 1Co 7.15.
15. Veja Charles R. Swindoll, *Strike the Original Match* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980), 147-48; e John R. W. Stott, *Divorce* (Downer's Grove, Ill.: InterVarsity, 1978).
16. Isto ocorre principalmente quando o novo convertido tentou a reconciliação do primeiro casamento, em vista de seu novo relacionamento com Cristo.
17. Mt 2.16.
18. Êx 20.14; Mt 5.27-28.
19. 1Jo 1.9; Mt 5.27-28.
20. Em 1Tm 3.2, 12 (e em outra parte), vemos que o líder da igreja ("bispo") deve ser "esposo de uma só mulher". Os estudiosos da Bíblia interpretam esta passagem de maneiras diferentes. A maioria concorda que isto não restringe as posições de liderança apenas aos casados. Alguns argumentam que os homens que se casam novamente estão excluídos da liderança, mesmo que a primeira esposa tenha morrido. O novo casamento em tais circunstâncias não é proibido em nenhuma passagem da Bíblia e, em 1Tm 5.14, é até encorajado. Portanto, presume-se que uma pessoa que se casa após a morte do cônjuge pode assumir posições de liderança. Como vimos, em certas circunstâncias, o divórcio e o novo casamento também parecem ser permitidos aos crentes. Certamente, estes casados novamente não devem ser excluídos da liderança. Estou inclinado a concordar com os comentaristas que afirmam que "esposo de uma só mulher" significa que o líder deve ser um marido cristão leal e fiel. Presumo que isto inclui alguns crentes que se casaram após um divórcio.
21. Rm 6.1-2; 12.1-2; 13.14; 1 Pe 2.11.
22. 1Co 7.5, 10-11.
23. Veja Barber, "Marriage, Divorce, and Marriage", 175.
24. Veja, especialmente, os capítulos 27 e 29.
25. Frank S. Pittman III, *Turning Points: Treating Families in Transition and Crisis* (New York: Norton, 1987), cap 7, "Infidelity: The Secret Insanity".
26. Ibid.
27. Stanley A. Ellison, *Divorce and Remarriage in the Church* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1977), 52.
28. Ibid., 57-58.
29. Arnold A. Lazarus, "Divorce Counseling or Marriage Therapy? A Therapeutic Option", *Journal of Marital and Family Therapy* 7 (January 1981): 15-22.

30. H. A. Gliberman, "Why So Many Marriages Fail", *U.S. News and World Report*, 20 Julho 1981, 53-55.
31. Isto talvez se deva, em parte, ao medo da AIDS; veja Anthony Astrachan, "The Joys of Monogamy", *Bottom Line Personal* 8 (30 Novembro 1987): 7-8.
32. Eric Zorn, "Divorce Group Shares Pain of Untying Knot", *Chicago Tribune*, 19 Fevereiro 1988.
33. Sarh Childs Grebe, "Mediation in Separation and Divorce", *Journal of Counseling and Development* 64 (February 1986): 379-82.
34. Vários autores tentaram dividir o processo de divórcio em etapas; veja, por exemplo, Constance Ahrons, "Divorce: Before, During, and After". In: *Stress and the Family: Coping with Normative Transitions*, eds. Hamilton I. McCubbin e Charles R. Figley (New York: Brunner/Mazel, 1983), 1: 102-15. Para uma discussão mais detalhada do divórcio como um "processo de desenvolvimento normativo", veja Constance R. Ahrons e Roy H. Rodgers, *Divorced Families: A Multidisciplinary Developmental View* (New York: Norton, 1987). Optei por apresentar uma variante do modelo simples de dois estágios (pré-separação e litígio) proposto por A. C. Styling num artigo intitulado "Divórcio". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 318-22.
35. Este processo é descrito mais detalhadamente por Diane Vaughn, *Uncoupling: Turning Points in Intimate Relationships* (Fair Lawn, N.J.: Oxford University Press, 1987).
36. Styling, "Divorce", 320.
37. Pittman, *Turning Points*, 129-30.
38. Jim Smoke, *Growing through Divorce* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1976), 18-19.
39. Estas mudanças têm sido bastante discutidas na literatura sobre aconselhamento; veja, por exemplo, Avis Brenner, *Helping Children Cope with Stress* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1984); J. W. Plunkett et al., "Perceptions of Quality of Life following Divorce: A Study of Children's Prognostic Thinking", *Psychiatry* 49 (1986): 1-12; ou N. Long et al., "Self-Perceived and Independently Observed Competence of Young Adolescents as a function of Parental Marital Conflict and Recent Divorce", *Journal of Abnormal Child Psychology* 15 (1987): 15-27.
40. H. S. Vigeveno e Anne Claire, *No One Gets Divorced Alone* (Ventura, Calif.: Regal, 1987).
41. Um relatório indica que os meninos geralmente sofrem mais com o divórcio do que as meninas, principalmente se o contato com o pai é limitado; veja James Buie, "Divorce Hurts Boys More, Studies Show", *APA Monitor* 18 (January 1988): 32.
42. Robert S. Weiss, *Marital Separation* (New York: Basic Books, 1975), 309.
43. James L. Framo, "The Friendly Divorce", *Psychology Today* 11 (February 1978): 77.
44. Algumas destas questões com que as crianças se defrontam são descritas por William V. Arnold, *When Your Parents Divorce* (Philadelphia: Westminster, 1980). Para uma perspectiva mais ampla e mais atual, veja William F. Hodges, *Interventions for Children of Divorce: Custody, Access, and Psychotherapy* (New York: Wiley, 1986).
45. Veja, por exemplo, Elizabeth Skoglund, *Growing through Rejection* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1983).
46. Veja Judson J. Swihart e Gerald C. Richardson, *Counseling in Times of Crisis* (Waco, Tex.: Word, 1987).
47. Adaptado de Mel Krantzler, *Creative Divorce: A New Opportunity for Personal Growth* (New York: M. Evans and Co., 1974), 103-16.
48. Para ter uma boa visão geral acerca da mediação, veja: Grebe, "Mediation in Separation and Divorce"; Sarah C. Grebe, ed., *Divorce and Family Mediation* (Rockville, Md.: Aspen, 1985); Craig A. Everett, ed., *Divorce Mediation: Perspectives on the Field* (New York: Haworth, 1985); Jay Folberg and Ann Milne, *Divorce Mediation* (New York: Guilford, 1988); D. T. Saposnek, *Mediating Child Custody Disputes* (San Francisco: Jossey-Bass, 1983); e J. Pearson e N. Thoennes, "Mediation and Divorce: The Benefits Outweigh the Costs", *Family Advocate* 4 (1982): 26-32.
49. Grebe, "Mediation in Separation and Divorce", 380.
50. Veja capítulo 21 e David E. Carlson, *Counseling and Self-Esteem* (Waco, Tex.: Word, 1988).
51. Styling, "Divorce", 321.
52. Ibid.; veja também Thomas Oakland, *Divorced Fathers: Reconstructing a Quality Life* (New York: Human Sciences Press, 1983).

53. Edward Teyber, "How Divorced Fathers Can Stay Involved with Their Kids", *Bottom Line Personal* 8 (15 Julho 1987): 11-12.
54. Smoke, *Growing Through Divorce*, 60-66; mais informações sobre como ajudar filhos de pais divorciados podem ser obtidas em Marla Beth Isaacs, Braulio Montalvo e David Abelsohn, *The Difficult Divorce: Therapy for Children and Families* (New York: Basic Books, 1986).
55. Pittman, *Turning Points*, 145-52.
56. Para neutralizar esta potencial fonte de tensão, é necessário que os cônjuges tenham um campo neutro, constituído por uma quantidade maior de experiências e valores comuns, e que haja maior cooperação entre eles. Esta questão do campo neutro é discutida por P. L. Papernow, "Thickening the 'Middle Ground': Dilemmas and Vulnerabilities of Remarried Couples", *Psychotherapy* 24 (1987): 630-39.
57. Emily B. Visher e John S. Visher, *Old Loyalties, New Ties: Therapeutic Strategies with Steppamilies* (New York: Brunner/Mazel, 1988); veja também "Counseling Blended Families: An Interview with Dr. Tom Milholland", *The Christian Journal of Psychology and Counseling* 3 (1988): 5-9.
58. Mt 7.3.
59. Weiss, *Marital Separation*, 121-23.
60. Charlie Shedd e Martha Shedd escreveram dois livros que tratam deste assunto: *Praying Together: Making Marriage Last* (Grand Rapids, Mich.: Pyranee Books [Zondervan], 1987); e *Bible Study Together: Making Marriage Last* (Grand Rapids, Mich.: Pyranee Books [Zondervan], 1987).
61. Tg 5.16.
62. Lazarus, "Divorce Counseling".

PARTE

7

OUTRAS QUESTÕES

Transtornos mentais e comportamentais

Doug está na faculdade fazendo o curso de administração de empresas, mas teve que entrar em tratamento psiquiátrico por causa de um transtorno mental. Quando sua família morava em Atlanta, ninguém jamais percebeu qualquer coisa estranha nele. Alguns conhecidos diziam que ele era muito fechado, mas havia outros com quem se relacionava bem. Além disso, mantinha uma média B na escola e tinha um emprego de meio expediente, onde todos gostavam dele. Seu pai é um empresário bem sucedido, com uma certa compulsão por trabalho, mas parece que isso nunca incomodou Doug e suas duas irmãs mais novas, já que todos os membros da família sempre foram muito independentes.

Quando a família teve que se mudar para uma cidade do outro lado do país, por causa do trabalho do pai, Doug teve alguns problemas de adaptação mas, como já estava mesmo planejando ir para longe cursar a faculdade, não se preocupou muito em fazer novas amizades. Todo mundo tinha certeza de que ele iria para a universidade, se formaria em administração e seguiria os passos do pai.

Durante o primeiro ano, o rapaz foi ficando cada vez mais retraído. Ele nem ia mais à igreja, embora sempre tivesse frequentado os cultos de domingo com a família. Além disso, raramente participava dos eventos sociais no campus e, à medida que o ano ia avançando, passou a faltar às aulas com uma frequência cada vez maior. Quando começou a não aparecer para as refeições, alguns colegas ficaram preocupados com seu comportamento introvertido, mas ele sempre dizia que não havia nada demais, ele só gostava de ficar sozinho. Depois de um tempo, os colegas desistiram de tentar fazer com que ele se envolvesse nas atividades sociais.

Uma certa manhã, quando o dormitório estava deserto e a maioria dos alunos estava assistindo aula, Doug tentou se enforcar no chuveiro. Um funcionário da faculdade o

encontrou e ele foi levado às pressas para o hospital. Quando a notícia chegou, ninguém da família conseguiu entender o que tinha acontecido. Os pais de Doug acharam logo que a culpa era deles, mas não sabiam onde tinham errado. Suas irmãs estavam constrangidas e não queriam que os amigos soubessem por que o irmão estava no hospital, e muito menos que estava numa enfermaria psiquiátrica. Ninguém conseguia entender por que um estudante universitário jovem e simpático iria querer se matar, e todos se perguntavam o que poderia acontecer depois disso.

– Ele vai ficar bom? – perguntou, ansioso, o pai do rapaz ao conselheiro do campus.
– Será que vai tentar se matar de novo? Há alguma esperança para o futuro dele?

A família de Doug tinha sido jogada de repente no mundo dos transtornos mentais e não fazia a menor ideia de onde poderia encontrar orientação, encorajamento e ajuda.

No dia 30 de março de 1981, Jack e Jo Ann Hinckley tiveram que enfrentar um dilema ainda pior. Seu filho de vinte e cinco anos estava na capital do país, bem longe da família, que morava no Colorado. Misturado à multidão que se aglomerava do lado de fora do Washington Hilton, John Hinckley apalpava a arma dentro de seu bolso. Quando a vítima que ele tencionava atingir surgiu na porta do hotel e começou a andar rapidamente em direção à limusine que o aguardava, ele sacou a arma, apontou, puxou o gatilho e por pouco não matou o presidente dos Estados Unidos. Os eventos desta manhã trágica pertencem à história. Ronald Reagan e várias outras pessoas foram atingidos, mas se recuperaram. O quase assassino foi dominado, preso e acabou sendo mandado para um hospital psiquiátrico, onde permanece até hoje.

Enquanto isso, seus pais fizeram de tudo para tentar entender. Eles nunca haviam conhecido ninguém com problemas mentais e se perguntavam por que dois de seus filhos eram líderes e alunos brilhantes, enquanto o outro quase tinha se tornado um assassino. Os meses que se seguiram ao atentado foram um verdadeiro pesadelo de angústia e frustração. A vida privada da família foi exposta à curiosidade do público durante o rumoroso julgamento de Hinckley. Quando o júri anunciou seu veredicto, inimputável por motivo de insanidade mental, houve um protesto nacional.

Jack e Jo Ann Hinckley não se tornaram reclusos depois da tragédia. Ao contrário, eles criaram o Fundo Americano de Saúde Mental para dar apoio à pesquisa e instruir o público sobre os diversos tipos de transtornos mentais. Eles estavam determinados a fazer com que todos soubessem da alta incidência e das características dos transtornos mentais graves. Deixando de lado qualquer sentimento egoísta, estes pais procuraram incentivar a realização de pesquisas que pudessem ajudar a entender melhor as causas dos transtornos mentais e a desenvolver tratamentos adequados. Eles passaram a se dedicar à prevenção dos transtornos mentais para que outras famílias não tivessem que passar pelo tumulto e pela tragédia que lhes abalaram a vida quando o filho emocionalmente perturbado tentou assassinar o presidente.¹

O que é transtorno mental? Este termo descreve uma ampla variedade de sintomas que geram angústia ou incapacidade na vida pessoal, social ou profissional do indivíduo. A angústia e a incapacidade podem ser brandas e apenas levemente perturbadoras, mas também podem provocar grande desestruturação e, em alguns casos, assumem proporções extremamente graves. Em transtornos discretos, os sintomas são quase imperceptíveis. A pessoa funciona bem em todas as áreas, é interessada e se envolve em várias atividades, se relaciona bem com

os outros, sente-se satisfeita com a vida de um modo geral, e não tem grandes problemas e preocupações. No outro extremo, estão pessoas que apresentam pensamento distorcido, falhas de comunicação, dificuldade de discernir a realidade, problemas de relacionamento, dificuldade de ajustamento social ou tendência de se envolverem em situações que ponham em risco a sua integridade física, ou a de terceiros.

O que algumas pessoas chamam de doença mental, insanidade ou colapso nervoso, os terapeutas profissionais geralmente denominam psicopatologia, transtorno emocional ou transtorno mental. Este último termo é empregado pela Associação Psiquiátrica Americana em seu manual de classificação (conhecido, popularmente, como DSM-III-R²),^{NE1} e esta é a denominação que usaremos com mais frequência neste capítulo.

Os transtornos mentais não são todos iguais. Centenas de transtornos foram identificados e classificados em categorias, de acordo com os sintomas e o grau de incapacitação que provocam. A esquizofrenia, por exemplo, é um transtorno que aflige aproximadamente um em cada cem americanos, em algum momento da vida. Sua intensidade pode ser branda, moderada ou severa. Ela tem uma variedade de causas e pode ser dividida em diversos tipos, cada um dos quais com sua própria lista de sintomas, sendo que cada pessoa apresenta apenas alguns deles. A descrição dos transtornos mentais, até mesmo os principais, é algo que está fora do escopo deste livro, mas a Tabela 31-1 dá uma ideia geral dos tipos, com base na classificação da DSM-III-R, da Associação Psiquiátrica Americana. Embora os conselheiros possam não estar familiarizados com todos os tipos de transtornos, eles precisam conhecer pelo menos os principais sintomas das psicopatologias, entender algumas causas gerais dos transtornos mentais e saber como ajudar os pacientes e suas famílias.³

Tabela 31-1
Principais Transtornos Mentais e Comportamentais

1. Transtornos com início habitualmente durante a infância ou a adolescência
 - Transtornos de conduta.
 - Transtornos de ansiedade da infância ou adolescência.
 - Transtornos da alimentação.
 - Transtornos da identidade sexual.
 - Tiques.
 - Transtornos de eliminação (enurese, encoprese).
 - Transtornos da fala não especificados em outra categoria.
 - Outros transtornos comportamentais e emocionais com início habitualmente durante a infância ou adolescência.
2. Síndromes e Transtornos Mentais de Origem Orgânica
 - Demências das fases senil e pré-senil (incluem a Demência Senil e a Demência Associada ao mal de Alzheimer).
 - Transtornos mentais orgânicos devidos ao uso de múltiplas drogas e ao uso de outras substâncias psicoativas (Estes incluem os danos cerebrais associados com o alcoolismo e outras formas de intoxicação com substâncias tais como anfetaminas, cocaína, alucinógenos e outras substâncias tóxicas).

- Transtornos mentais orgânicos associados com transtornos fisiológicos ou doenças de etiologia desconhecida.
- 3. Transtornos causados pelo abuso de substâncias psicoativas
Isto inclui a dependência e abuso de álcool, cafeína, cocaína, alucinógenos, substâncias voláteis, nicotina, sedativos ou outras substâncias.
- 4. Esquizofrenia
Estão incluídas aqui as formas catatônica, desorganizada, paranóide, indiferenciada e residual.
- 5. Transtorno Paranóide
Inclui os tipos erotomaníaco, grandioso, ciumento, persecutório, somático e inespecífico.
- 6. Transtornos psicóticos não especificados em outra categoria
- 7. Transtornos Esquizoafetivos
 - Tipo Bipolar (que inclui os transtornos mistos maníaco-depressivos e os distúrbios maníacos)
 - Tipo Depressivo
- 8. Transtornos ansiosos
Inclui o pânico, as fobias, o transtorno obsessivo-compulsivo e o estresse pós-traumático
- 9. Transtornos somatoformes
São os transtornos ligados ao corpo, que incluem a hipocondria e os transtornos de conversão.
- 10. Transtornos Dissociativos
Incluem o transtorno de múltipla personalidade, a amnésia psicogênica e o transtorno de despersonalização.
- 11. Transtornos Sexuais
 - Parafilias (que incluem exibicionismo, fetichismo, pedofilia, masoquismo, sadismo, travestismo e voyeurismo)
 - Disfunções sexuais (que incluem diminuição do desejo sexual, aversão sexual, transtornos da excitação sexual, transtornos orgásticos e dores no ato sexual).
- 12. Transtornos do sono
Estes incluem a insônia, os transtornos no ciclo de sono-vigília, os pesadelos, o terror noturno, o sonambulismo e a parasonia.
- 13. Transtornos Fictícios
São transtornos nos quais os sintomas físicos e psicológicos são fingidos.
- 14. Transtornos dos Impulsos não especificados em outra categoria
Estes incluem a cleptomania, o jogo patológico, a piromania e os transtornos no controle dos impulsos.
- 15. Transtornos de adaptação
Incluem dificuldades de adaptação associadas com
 - ansiedade
 - depressão
 - transtorno de conduta
 - sintomas físicos

- retraimento
 - queda no rendimento profissional ou escolar
16. Fatores psicológicos que afetam a condição física
17. Transtornos de personalidade
- Incluem as personalidades paranoide, esquizóide, antisocial, borderline e narcisista.
18. Condições não atribuídas a um transtorno mental, mas que necessitam de atenção ou tratamento
- Problemas escolares.
 - Comportamento antissocial.
 - Simulação de doença.
 - Problemas conjugais.
 - Recusa em seguir o tratamento médico prescrito.
 - Problemas profissionais.
 - Problemas de relacionamento entre pais e filhos.
 - Outros problemas interpessoais.
 - Outras dificuldades familiares específicas.
 - Problemas ligados a fases da vida ou outras circunstâncias.
 - Luto sem complicações.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE TRANSTORNOS MENTAIS

A Bíblia fala muito pouco a respeito dos transtornos mentais, mas a psicopatologia era reconhecida e talvez até bastante comum, já que, naquela época, não havia drogas psicoterapêuticas nem métodos modernos de tratamento. Certa vez, Davi fingiu que estava louco. Embora seu comportamento fosse uma simulação, ele dá uma ideia de alguns dos sintomas psicopatológicos conhecidos na época do Antigo Testamento. Davi “se contrafez diante deles, em cujas mãos se fingia doido, esgravatava nos postigos das portas, e deixava correr a saliva pela barba”⁴.

Muitos anos depois, Nabucodonosor, rei de Babilônia teve um sonho que foi interpretado por Daniel:

A ti se diz, ó rei Nabucodonosor: Já passou de ti o reino. Serás expulso de entre os homens, e a tua morada será com os animais do campo; e far-te-ão comer ervas como os bois, e passar-se-ão sete tempos por cima de ti, até que aprendas que o Altíssimo tem domínio sobre o reino dos homens, e o dá a quem quer.

No mesmo instante se cumpriu a palavra sobre Nabucodonosor, e foi expulso de entre os homens, e passou a comer erva como os bois, o seu corpo foi molhado do orvalho do céu, até que lhe cresceram os cabelos como as penas da águia, e as suas unhas como as das aves.⁵

No Novo Testamento, Festo interrompe a exposição que Paulo faz do evangelho e grita: “Estás louco, Paulo; as muitas letras te fazem delirar”⁶. Em outra passagem, lemos que Jesus curou “endemoninhados, lunáticos e paralíticos”.⁷

A palavra aqui traduzida como “lunáticos” aparece de forma diferente em outras versões da Bíblia. A Nova Versão Internacional em inglês usa uma expressão que pode ser traduzida como “tendo convulsões”. Já a NVI em português, diz que Jesus curava “os que estavam padecendo vários males e tormentos: endemoninhados, epiléticos e paralíticos”.

A psiquiatria moderna considera a epilepsia como um transtorno fisiológico do cérebro que pode produzir convulsões, mas não deve ser confundido com insanidade. Na terminologia moderna, *insanidade* é um termo legal usado para descrever pessoas como John Hinckley, Jr., que não são consideradas legalmente responsáveis por seus atos criminosos, por causa de problemas mentais. Pelo que se supõe, estas pessoas não conseguem compreender inteiramente o significado de suas ações. A maioria dos conselheiros cristãos que acredita em possessão demoníaca⁸ concorda que doenças físicas, epilepsia, transtornos mentais e possessão demoníaca são termos que se referem a diferentes condições, embora muitos dos sintomas possam ser semelhantes.

A Bíblia não se propõe a ser um manual de diagnóstico, mas ela dá vários exemplos de suicídios (entre os quais as mortes de Saul, que se jogou sobre a própria espada, e de Judas, que se enforcou)⁹ e faz referência a muitas das emoções que estão por trás dos transtornos psiquiátricos, tais como ansiedade, raiva, discórdia, ciúme, inveja, luxúria, desavenças, ambição egoísta, impaciência, falta de autocontrole, idolatria, orgias, infidelidade conjugal, glotonaria, alcoolismo, rivalidade, mentira, violência e várias outras.

Isto não significa que os transtornos mentais sempre envolvam ou sejam causados por um pecado intencional na vida da pessoa afligida. Poucos são como Davi, que simulou alguns sintomas de anormalidade para se beneficiar. Há um número maior de pessoas que são como Nabucodonosor, cuja psicopatologia foi causada por sua recusa deliberada em obedecer a Deus. Outros são como Jó, que era um homem moralmente íntegro, temente a Deus, cujos problemas físicos e emocionais ocorreram por razões que nada tinham a ver com algum pecado pessoal. Em última análise, todos os transtornos físicos e mentais surgiram porque o pecado entrou no mundo, há muitos séculos. A Bíblia ensina que todos somos pecadores, mas isto não quer dizer que toda psicopatologia seja, necessariamente, o resultado direto de algum pecado que a pessoa tenha cometido.

AS CAUSAS DOS TRANSTORNOS MENTAIS

De acordo com uma pesquisa multimilionária realizada pelo Instituto Nacional de Saúde Mental, dado um instante de tempo qualquer, cerca de um em cada cinco adultos sofre de algum tipo de transtorno psiquiátrico. A gravidade desses transtornos vai desde uma ansiedade ligeiramente debilitante até a esquizofrenia grave. As estatísticas variam de um lugar para outro e há algumas diferenças em função da faixa etária (As pessoas com menos de quarenta e cinco anos têm uma taxa de incidência de transtornos mentais quase duas vezes mais alta do que os adultos mais velhos.) De um modo geral, os transtornos mentais atingem igualmente homens e mulheres, embora haja diferenças quanto ao tipo de problema. As mulheres sofrem mais de depressão e fobias; os homens têm mais problemas de toxicomania e personalidades antissociais.¹⁰

As causas destes transtornos diferem de uma pessoa para outra e dependem do tipo de transtorno. Se visitarmos um hospital psiquiátrico, podemos encontrar dois pacientes com

diagnósticos semelhantes, mas cujas histórias de vida até a hospitalização são diferentes. Se o enfarto e a apendicite têm causas diversas, não é nenhuma surpresa que o mesmo aconteça com os transtornos psiquiátricos.

Embora não haja um caso igual a outro, os transtornos mentais geralmente decorrem de uma combinação dos estresses que a pessoa está enfrentando no momento e de influências passadas que criam uma predisposição para o transtorno.

1. *Estresses atuais.* Será que, a vida de hoje é mais estressante do que era um século atrás? Acho que podemos dizer que sim, pois as pressões que enfrentamos neste período da história são maiores por causa do ritmo e da complexidade da vida moderna, das transformações tecnológicas que exigem constante adaptação e das facilidades de comunicação, que nos dão informações imediatas sobre tensões internacionais e problemas locais.

Os estresses que causam transtornos mentais podem ser divididos em pelo menos três categorias: biológicos, psicológicos e sociais. Os estresses biológicos incluem enfermidades, influência de drogas, toxinas ou poluentes dispersos no ar, danos cerebrais e privações físicas, tais como falta de nutrientes ou sono insuficiente. Se a pessoa estiver cansada demais, existe grande probabilidade de ficar impaciente e deprimida. Se estiver exausta, os sinais de anormalidade serão ainda maiores, pelo menos até que ela tenha tempo de repousar.

Os estresses psicológicos englobam as frustrações pessoais, os conflitos íntimos, os medos e os sentimentos de insegurança. Os jornais estão sempre noticiando suicídios de estudantes que ficaram perturbados porque não conseguiram passar num exame importante. Numa sociedade que valoriza o sucesso e as realizações, é muito difícil para algumas pessoas enfrentar o fracasso, principalmente se elas estabelecem padrões altos para si mesmas ou se sentem pressionadas por professores, patrões ou familiares.

A pressão familiar é um dos estresses sociais que podem acabar levando algumas pessoas a desenvolverem transtornos mentais. Também quando existe instabilidade econômica, altas taxas de desemprego ou desordem política, algumas pessoas não conseguem lidar com a tensão e a incerteza. Até mesmo o meio ambiente tem sua influência. Períodos prolongados de calor, escuridão, aglomeração, barulho ou outras circunstâncias estressantes podem tornar mais difícil lidar com os problemas, aumentando, assim, a probabilidade de surgirem transtornos mentais¹¹.

2. *Predisposições.* Mesmo quando os estresses são semelhantes, cada indivíduo reage de uma forma diferente. De vez em quando, os jornais mostram os efeitos da passagem de um tornado ou outro fenômeno meteorológico destruidor, e vemos que a mesma perda que deixa uma pessoa deprimida e apática pode estimular uma outra a atos de compaixão, ou gerar nela a determinação de superar a perda.

Diferenças como estas muitas vezes se devem à formação familiar e às experiências anteriores da pessoa. Assim como os estresses que enfrentamos todos os dias, estas influências que predis põem o indivíduo podem ser de vários tipos: As predisposições biológicas incluem os efeitos da hereditariedade, condição física anterior, anomalias congênitas, disfunções glandulares e outras influências físicas. A depressão severa, por exemplo, pode ser desencadeada por estresse, mas pode se agravar em determinadas pessoas devido a influências genéticas e desequilíbrios neuroquímicos.¹²

As predisposições psicológicas incluem os efeitos da desarmonia familiar na infância, a perda de entes queridos, traumas passados, negligência ou abuso por parte dos pais,

aprendizado de conceitos errados, rejeição anterior ou uma criação tão exigente e rígida que faz com que a pessoa se sinta um eterno um fracasso. Um estudo sobre o transtorno do estresse pós-traumático (TSPT) comparou veteranos do Vietnã que não mostravam sinais deste transtorno com outros que os apresentavam. Ao contrário de seus colegas que não foram afetados, os veteranos com TSPT relataram mais tempo em combate, mais amigos mortos, maior envolvimento na morte de outros, relacionamentos mais profundos com os amigos falecidos, mais ferimentos de guerra e experiências mais negativas em casa, depois de darem baixa. Muitos destes veteranos tinham uma atitude favorável à guerra, antes de entrarem em combate, mas suas experiências traumáticas no Vietnã e a falta de apoio na volta ao lar se combinaram, gerando ansiedade, depressão e outros sinais de anormalidade muito depois do término da guerra.¹³

Os transtornos mentais também podem depender de predisposições sociológicas. Entre estas estão a classe social, o local de residência, o estado civil, o padrão socioeconômico, a filiação religiosa e o fato de pertencer a um grupo minoritário. Quando comparados aos ricos, por exemplo, os pobres têm maiores taxas de incidência de psicopatologias. Os pobres têm menor controle sobre as circunstâncias de sua vida e, devido à falta de recursos, eles têm que esperar até que seus problemas se agravem para conseguir algum tipo de tratamento. Pessoas com maiores recursos financeiros, ou que têm um plano de saúde, conseguem ter acesso à terapia mais cedo e têm menor probabilidade de serem hospitalizadas ou de entrarem para as estatísticas dos indivíduos com problemas mentais do que os pobres.

3. Pecado e responsabilidade. Alguns escritores e conselheiros cristãos supõem que os transtornos mentais são causados, principalmente, por pecados que a pessoa cometeu e que o aconselhamento deve levá-la a confessar seus pecados e mudar de comportamento. Este ponto de vista simplista e ingênuo não leva em conta a complexidade dos transtornos mentais e a influência profunda do pecado.

O pecado deve ser visto sob dois ângulos: os pecados intencionais e conscientes que os indivíduos cometem e a pecaminosidade inata que faz parte da natureza humana. Do mesmo modo, a responsabilidade tem duas possibilidades: ou ela pertence ao próprio indivíduo, ou pertence a outra pessoa. Portanto, quando uma pessoa está mentalmente transtornada, o problema pode vir de seus próprios atos pecaminosos e/ou de sua natureza pecaminosa; o responsável final pelo problema pode ser o aconselhando e/ou outra pessoa. Podemos utilizar um diagrama simples (adaptado de um trabalho do psicólogo cristão Bruce Narramore)¹⁴ para esclarecer melhor essas combinações.

Figura 31-1

		Responsabilidade pela patologia	
		O próprio	Outros
Tipo de Pecado	Específico, deliberado e consciente	I	II
	Natureza pecaminosa do ser humano	III	IV

O diagrama mostra quatro quadrantes onde vários elementos se combinam para formar as causas geradoras dos transtornos mentais. As causas surgem de todos os quatro quadrantes e, portanto, o tratamento também tem que levar em consideração cada um deles.

(a) Quadrante I. Neste caso, os problemas são causados por algum pecado (ou desatino) que a pessoa cometeu. A responsabilidade recai principalmente sobre o indivíduo, tanto no que diz respeito ao problema, quanto à recuperação. Os tratamentos mais adequados envolvem confissão, mudança de comportamento e um novo aprendizado.

(b) Quadrante II. Este quadrante envolve pecados ou outros comportamentos prejudiciais que não são originários do aconselhando. Por exemplo, uma pessoa com profundos sentimentos de inferioridade e baixa autoestima pode ter desenvolvido estas características por causa dos comentários ferinos e humilhantes de algum professor, pai ou cônjuge que vê defeito em tudo. Do mesmo modo, os filhos de alcoólatras sofrem muito por causa da bebedeira dos pais. Para tratar destes casos, geralmente é necessário ajudar os indivíduos a perdoar, mudar sua perspectiva da realidade e lidar com feridas antigas, rancores entranhados e memórias dolorosas.

(c) Quadrante III. Neste caso, o quadro é mais complicado. Algumas pessoas desenvolvem transtornos mentais, não por causa de pecados específicos, e sim porque são abatidas por profundos temores, inseguranças, imaturidade, ignorância, traumas do passado, influências hereditárias, atitudes prejudiciais ou outros aspectos da personalidade que decorrem do fato de vivermos num mundo decaído e completamente contaminado pelo pecado. Na época de Jesus, os fariseus eram um modelo de comportamento virtuoso mas, bem lá no fundo, eles buscavam satisfazer seus próprios desejos, eram avarentos, hipócritas, perversos e, provavelmente, viviam cheios de dúvidas e enganando a si mesmos¹⁵. A recuperação deste tipo de indivíduo só acontecerá se ele puder identificar e compreender melhor a natureza de seu problema, confessar seus sentimentos ocultos e deixar Deus limpar, transformar e amadurecer seu coração. Este processo pode levar muito tempo e exigir um tratamento mais aprofundado.

(d) Quadrante IV. Muitos problemas pessoais surgem porque vivemos num mundo imerso no pecado e, portanto, cheio de conflitos, estresse, pobreza, desigualdades, guerras, doenças e injustiça. Enquanto Cristo não voltar para estabelecer a justiça perfeita e acabar com o pecado, estas condições patológicas continuarão a criar perturbações sociais e transtornos mentais. Embora a vitória final esteja reservada para a volta de Cristo, os crentes têm a responsabilidade de se colocar contra toda injustiça social, trabalhar pela paz e lutar pela criação de um mundo melhor. Os conselheiros têm a tarefa de procurar mudar situações que dão origem a patologias, ensinar as pessoas a lidar com o estresse e ajudar os aconselhados a superar os efeitos duradouros das experiências dolorosas do passado.

Os transtornos mentais raramente se originam de apenas um desses quadrantes. Normalmente, as influências vêm de vários deles, o que torna ainda mais difícil determinar causas e prescrever um tratamento.

4. **Suicídio.** Às vezes, as pressões da vida aumentam tanto que alguns indivíduos decidem colocar um ponto final na própria existência. Muitos ficam ruminando a ideia por semanas ou mesmo meses¹⁶. Seus atos suicidas raramente são repentinos, impulsivos ou aleatórios (embora haja alguns exemplos trágicos, como as epidemias de suicídios de adolescentes, que ocorrem quando um suicídio atrai tanta atenção que faz com que outros adolescentes decidam fazer algo semelhante). É provável que a maioria das pessoas que tentam, ou realmente

conseguem cometer suicídio *não tenham* transtorno mental¹⁷. Por que será, então, que algumas pessoas recorrem a atos de autodestruição? Há várias razões possíveis¹⁸:

- Fugir da solidão, do desespero, de problemas com os pais, da depressão, de fracassos escolares ou profissionais, de dificuldades financeiras ou conflitos com outras pessoas.¹⁹
- Castigar os sobreviventes, fazendo com que sofram e se sintam culpados.
- Atrair atenção.
- Manipular os outros (geralmente isso se consegue melhor com a ameaça de suicídio).
- Juntar-se a um ente querido que já morreu.
- Evitar algum castigo.
- Punir-se por algo que trouxe sentimento de culpa.
- Não ser um peso para os outros.
- Evitar o sofrimento e outros efeitos de alguma doença terrível.
- Desejo de se tornar um mártir.

Algumas das causas apresentadas nesta lista não parecem muito lógicas. Não há nenhuma garantia, por exemplo, de que o suicida irá se juntar ao ente querido que morreu. Chamar a atenção ou se tornar um mártir não adianta nada se você está morto e não pode aproveitar a reação do público.

Entretanto, quando as pessoas tentam se matar, seu pensamento geralmente não tem nada de lógico. Quando estamos em pleno gozo das faculdades mentais, percebemos o mundo com exatidão, costumamos ter pensamentos lógicos e conseguimos distinguir a fantasia da realidade. Mas, nos momentos de crise, nosso raciocínio pode ser distorcido por fatores como ansiedade, desespero e mecanismos de defesa desajustados. Até mesmo os suicídios fortuitos, do tipo roleta russa, não são lógicos, embora possamos até entender o raciocínio da vítima. Pessoas jovens gostam de flertar com o perigo. Como, para eles, a morte parece algo remoto e improvável, muitos brincam com armas parcialmente carregadas ou se envolvem em “rachas” de automóvel por causa da adrenalina.

Este tipo de suicídio levanta uma questão importante, a da percepção. Não podemos entender as razões que levam uma pessoa a se comportar de determinada maneira enquanto não tentarmos ver o mundo a partir de seu ponto de vista. O que parece ilógico e tolo para um observador externo, pode parecer muito mais racional e fácil de entender quando vemos a situação sob o ponto de vista do sujeito da ação.

OS EFEITOS DOS TRANSTORNOS MENTAIS

Os transtornos mentais são um problema social que consome milhões de dólares do bolso do contribuinte. Eles custam bilhões em salários perdidos, faltas ao trabalho, ineficiência, comportamento criminoso e tratamentos caros. Metade da população de rua dos Estados Unidos, ou mais, sofre de transtornos mentais²⁰. Além disso, os milhões de indivíduos presos pelas correntes dos transtornos mentais passam por sofrimentos sem fim, o que gera um estresse imenso sobre as famílias, muitas das quais não conseguem entender o que está acontecendo ou não sabem como ajudar seus familiares doentes. Segundo um ex-presidente da Associação Americana de Psicologia²¹: “Há dezenas de milhões de crianças e adultos com

problemas mentais na nossa sociedade que precisam de tratamento, não estão conseguindo obtê-lo e, do jeito que as coisas vão, nunca conseguirão”. As entidades de classe e os órgãos governamentais estão lutando para combater o preconceito e a discriminação contra as vítimas de transtornos mentais²², enquanto um número relativamente pequeno de profissionais da saúde passa horas no hospital, realizando um trabalho que requer “a sabedoria de Salomão, a paciência de Jó e o cuidado incansável de uma Florence Nightingale – tudo isso pelo salário de um zelador”²³. Diante de todo este quadro, a participação da igreja é mínima, ou nenhuma.

Embora os efeitos dos transtornos mentais possam ser medidos em termos de gastos, número de casos, e outras estatísticas, para o conselheiro o que interessa é o modo como os indivíduos são afetados e como suas famílias sofrem ou se esforçam para seguir em frente.

1. *Efeitos sobre os indivíduos.* Sílvia Frumkin sofre de esquizofrenia paranóide. Às vezes ela ouve vozes que lhe dizem que faça coisas absurdas. Ela se veste de forma extravagante, diz frases desconexas e vê coisas que não existem. De vez em quando, ela fica violenta, agressiva e é um perigo para si mesma; mas em outros momentos ela está lúcida, consciente e é capaz de manter uma conversa inteligente. Frumkin passou a maior parte da vida adulta entrando e saindo de instituições psiquiátricas, da mesma forma que entra e sai da realidade. Sua história foi contada num livro premiado, escrito por uma jornalista sensível que procurou retratar os efeitos dos transtornos mentais²⁴. O retrato detalhado da vida desta mulher mostra com clareza a complexidade e a confusão que caracterizam as pessoas que sofrem de transtornos mentais.

Não existem duas pessoas que apresentem os mesmos efeitos, mas alguns sintomas são bastante comuns (Os terapeutas profissionais talvez prefiram chamá-los de “manifestações clínicas de transtornos psiquiátricos”²⁵). Alguns desses sintomas são biológicos, mas os conselheiros sem formação em medicina geralmente percebem mais as anormalidades psicológicas ligadas a emoções, sensações, percepções, pensamento e comportamento.

(a) *Emoções.* Todos nós sabemos que os transtornos mentais geralmente são caracterizados por intensa ansiedade, depressão, raiva, culpa e outras emoções dolorosas. Estes sentimentos são tão comuns que alguns conselheiros se referem aos transtornos mentais como transtornos afetivos ou emocionais.

As variações emocionais podem ser de vários tipos. A *instabilidade emocional* se caracteriza por oscilações emocionais extremas e, às vezes, imprevisíveis. Algumas pessoas estão “para cima” o tempo todo, mostrando uma euforia exagerada, enquanto outras estão sempre deprimidas e emocionalmente “para baixo”. O termo *emoção imprópria* engloba várias reações emocionais estranhas e geralmente inexplicáveis como, por exemplo, ouvir uma história triste e começar a rir, chorar descontroladamente sem estar triste, ou ter uma explosão de raiva sem motivo aparente. O *embotamento afetivo* é a tendência que algumas pessoas têm de não demonstrar qualquer emoção, talvez porque não sintam ou não consigam expressar seus sentimentos.

(b) *Sensações e percepções.* É difícil desempenhar adequadamente nossas funções quando não conseguimos receber e reagir adequadamente aos estímulos que recebemos do ambiente. Alguns pacientes com transtornos mentais têm uma *sensibilidade exagerada*. Sua audição pode ser extremamente apurada, as cores parecem mais vivas e, em alguns casos, a pessoa não consegue relaxar ou se concentrar porque fica desorientada com a montanha de dados que parecem bombardear seus sentidos. Por outro lado, têm reduzida sensibilidade à dor e não veem nem ouvem bem, o que caracteriza uma *sensibilidade embotada*. Às vezes, estas pessoas têm dificuldade

de discernir e sintetizar sensações. Alguns esquizofrênicos têm dificuldade para ver televisão, por exemplo, porque não conseguem olhar a tela e ouvir ao mesmo tempo²⁶.

Talvez o tipo mais comum seja a *sensibilidade distorcida*, que faz com que a pessoa interprete os estímulos de forma errada e tenha uma percepção distorcida do mundo. Pacientes psiquiátricos costumam apresentar delírios (ideias falsas em que só o indivíduo acredita, e ninguém mais), alucinações (sensações que a pessoa tem mesmo sem nenhum estímulo externo) e ilusões (sensações mal interpretadas). Muitas vezes, o paciente tem grande convicção no que pensa estar vendo ou sentindo, e não muda de ideia mesmo quando confrontado com as evidências. As famílias dos doentes passam por grandes frustrações quando tentam convencer o parente perturbado de que seus delírios de perseguição não têm fundamento ou que as vozes que escuta não são reais.

(c) Pensamento. Alguns psiquiatras sugerem que as alterações no pensamento são os indicadores mais óbvios da existência de transtorno psíquico. Muitas vezes, por exemplo, ocorre uma situação de *falha no conteúdo do pensamento*, na qual a pessoa não consegue raciocinar de forma clara, lógica ou coerente.

Isso acontece com todo mundo de vez em quando; chegamos a conclusões que não são totalmente racionais ou realistas. As pessoas que têm fobias podem ter um medo infundado de lugares altos, espaços fechados ou trovoadas. O indivíduo fóbico sabe que esses pensamentos são irracionais, mas não consegue ignorá-los nem resistir ao medo²⁷. Já a pessoa mentalmente perturbada às vezes nem percebe que seu pensamento não faz sentido, e não quer ou não consegue mudar de ideia, nem mesmo diante dos argumentos e evidências contrárias.

Um tipo diferente de problema ligado ao modo de pensar é a *falha no curso do pensamento*, que inclui o raciocínio tortuoso e desconexo, a interceptação do pensamento, o pensamento obsessivo, e a incapacidade de desenvolver raciocínios abstratos. Além disso, algumas pessoas são confusas, não sabem ao certo quem são ou onde estão, não conseguem avaliar as consequências de suas ações, não conseguem lembrar e/ou se distraem facilmente. Tudo isso pode ser um sinal de que a pessoa não está em contato com a realidade.

(d) Comportamento. Não é de estranhar que uma pessoa com problemas nas sensações, percepções, emoções e raciocínio acabe se comportando de forma estranha ou socialmente imprópria. Isto é tão comum que os transtornos mentais muitas vezes são chamados de transtornos comportamentais. Os atos ritualísticos compulsivos, a hiperatividade, o retraimento, o infantilismo, a falta de autocontrole, o fanatismo político ou religioso e outros comportamentos anormais podem ser indícios de que há alguma coisa errada.

Algumas pessoas, principalmente as crianças pequenas e os indivíduos muito perturbados, não sabem como exprimir seu tumulto interior em palavras. Por causa disso, tentam se comunicar através do comportamento, às vezes representando os sentimentos confusos que trazem dentro de si. O bom conselheiro tem que procurar entender o significado destas mensagens comportamentais²⁸.

2. Efeitos sobre as famílias. A maioria das pessoas consegue pensar de forma lógica, lidar com as emoções apropriadamente e enfrentar razoavelmente bem os estresses da vida. Quando uma outra pessoa não tem a mesma capacidade, a comunicação e a interação se tornam extremamente difíceis. Todo mundo vê que as crianças agem de maneira imatura e imprópria, mas a maioria dos adultos aceita isso, porque sabemos que os jovens estão aprendendo e que podemos exercer alguma influência sobre suas ações. Mas quando os pais, o

cônjuge ou os filhos adultos apresentam um comportamento imaturo e impróprio, é muito mais difícil para os parentes entender e enfrentar a situação.

Esta dificuldade foi abordada num artigo bem conhecido, em que a esquizofrenia é chamada de “pesadelo familiar”²⁹. Livros inteiros foram escritos com o objetivo de ajudar as famílias a lutar contra as dificuldades³⁰ e há indícios de que os indivíduos mentalmente perturbados às vezes arrastam seus parentes mais estáveis junto com eles. Uma pesquisa descobriu, por exemplo, que 40 por cento das pessoas que convivem com um familiar com depressão ficam num estado de tamanha aflição que acabam precisando de aconselhamento também. Os parentes se sentem sobrecarregados pelo fato do indivíduo deprimido estar sempre aflito, cansado, sem ânimo e sem vontade de participar das atividades sociais³¹.

Ao contrário dos pacientes psiquiátricos, que normalmente recebem a assistência profissional de um terapeuta, as famílias em geral têm que enfrentar sozinhas a incerteza, a perplexidade, o estigma social, as dificuldades financeiras, a culpa, as novas responsabilidades familiares e as tensões que podem surgir quando um dos membros apresenta transtorno mental.

Cada família enfrenta a situação adversa de uma forma diferente, mas muitas delas atravessam a mesma série de fases que se superpõem³². De início, os familiares tentam ignorar ou atenuar o comportamento estranho do indivíduo perturbado. Depois, vem o primeiro choque de constatação, quando acontece alguma coisa esquisita ou grave demais para ser ignorada. Em seguida, vem um período de isolamento e reavaliação, em que a família tem esperança de que as coisas vão se ajeitar sozinhas. Quando isso não acontece, a família começa a tentar descobrir as causas do problema e a procurar tratamento médico. Depois de certo tempo, ocorre um colapso do otimismo, às vezes acompanhado de aceitação, distanciamento ou imposição de limites, como mostra a Figura 31-2. É com muita dificuldade que os parentes choram a perda das esperanças e planos que tinham para o familiar doente. Quando o paciente não se recupera, a família tenta juntar o que restou e procura se adaptar à vida com um parente mentalmente perturbado.

Como os transtornos mentais afetam tantas pessoas, a tarefa do conselheiro raramente se limita apenas aos pacientes. Em certos casos, o aconselhamento precisa se estender às famílias e outras pessoas afetadas³³.

Tabela 31-2* **Como as Famílias Enfrentam os Transtornos Mentais**

As famílias reagem de três formas gerais: aceitação, distanciamento e/ou imposição de limites.

Aceitação

- Reconhecendo que o transtorno existe e que, provavelmente estará presente por um longo tempo.
- Abandonando a atitude de antagonismo e enfrentando a situação de maneira mais construtiva.
- Trabalhando para alcançar objetivos realistas, em vez de ficar alimentando falsas esperanças em relação à família ou ao doente.
- Sendo capaz de sentir a dor, superá-la e partir em busca de novos sentimentos e opções.

- Sendo menos radical em suas opiniões e sentimentos.
- Reconhecendo que a família está fazendo o melhor possível, dentro de suas limitações atuais.
- Sabendo que os parentes não são os únicos que podem ajudar o doente.

Distanciamento

- Mantendo distância de comportamentos que a família não pode mudar, ou que não deveria tentar mudar.
- Tolerando comportamentos que podem ser um pouco estranhos para eles, mas não são perigosos nem nocivos.
- Não assumindo responsabilidades desnecessariamente.
- Deixando que a vida de outros membros da família se desenvolva mais naturalmente.
- Deixando de lado as coisas impossíveis e se concentrando nas possíveis.
- Sendo seletivos quanto à forma de prestar assistência.

Imposição de Limites

- Mantendo uma posição firme em relação a comportamentos que a família não aprova.
- Mantendo uma posição firme em relação a comportamentos aprovados pela família.
- Conhecendo seus limites e não esperando que eles sejam ultrapassados para então agir.
- Aprendendo a conviver com todos os incômodos que a imposição de limites acarreta.
- Sabendo que a estruturação pode ser uma demonstração de atenção e cuidado.
- Cuidando para que seus entes queridos não façam nada que possa prejudicar a eles mesmos ou aos outros, e estimulando-os a fazer coisas em seu próprio benefício.

* Reproduzido com permissão. De LeRoy Spaniol, "Coping Strategies of Family Caregivers". *Families of the Mentally Ill: Coping and Adaptation*. Agnes B. Hartfield e Harriet P. Lefley (eds.). New York: Guilford, 1987, p. 213-14.

O ACONSELHAMENTO DOS TRANSTORNOS MENTAIS

O tratamento dos transtornos mentais pode ser um processo complexo, que se desenvolve melhor quando os profissionais envolvidos trabalham em equipe. Geralmente, o processo começa com uma minuciosa avaliação física e psicológica. O passo seguinte pode ser o tratamento médico tradicional, a quimioterapia (administração de antipsicóticos, antidepressivos, ansiolíticos ou outras drogas terapêuticas)³⁴, a psicoterapia e, em alguns casos, a internação ou a aplicação de eletroconvulsoterapia.³⁵

Há muitos anos, bem antes da descoberta das modernas técnicas de tratamento, os pacientes psiquiátricos eram tratados com crueldade: eram chicoteados, passavam fome, eram acorrentados, queimados com ferro em brasa, mergulhados em água gelada e torturados de muitas outras maneiras, geralmente com a aprovação da igreja. Religiosos e leigos acreditavam que os castigos físicos podiam expulsar os demônios que estariam causando a doença. Só no início do século XIX é que métodos de tratamento mais humanos foram propostos e utilizados, primeiro na França e Inglaterra e depois nos Estados Unidos.

Os primeiros psiquiatras americanos usavam o "tratamento moral" – uma terapia caracterizada por bondade, respeito, paciência e relacionamentos significativos. O terapeuta

tratava os pacientes como se eles fossem mentalmente sãos. O aconselhamento consistia de ressocialização utilizando abordagens que hoje poderíamos identificar como ludoterapia, psicomotricidade, terapia ocupacional, musicoterapia e terapia industrial, que utiliza atividades profissionais para promover a ressocialização. O tratamento moral parece ter sido um ponto culminante na história dos transtornos emocionais, mas acabou se perdendo na revolução industrial que veio a seguir³⁶.

Por causa da evolução das técnicas de tratamento, hoje em dia a maioria dos transtornos mentais são tratados por terapeutas profissionais, mas os princípios do tratamento moral ainda são muito úteis. A comunidade, e principalmente a igreja, podem dar o apoio, o carinho, a aceitação, a atenção e o contato com a realidade que profissionais muito ocupados geralmente não podem proporcionar, por falta de tempo. Às vezes, o pastor ou outro líder da igreja pode ajudar a pessoa mentalmente perturbada a conseguir assistência de um profissional, e muitas vezes a igreja se torna a maior fonte de apoio para a família do doente³⁷.

Ajudando a família. A vida pode ser muito difícil para quem tem que conviver como uma pessoa que sofre de depressão profunda, tem tendências suicidas, costuma ter acessos violentos ou sofre de sérios problemas mentais. Geralmente são os familiares que tomam conta do doente, mas isso consome tempo, energia, resistência emocional e, em alguns casos, acaba com a poupança da família. Atividades agradáveis e diversões, assim como rotinas diárias habituais, podem sofrer mudanças forçadas. Estilos de vida e planos pessoais são alterados. A comunhão da família é quebrada com tanta frequência que muitas vezes a família precisa fazer um esforço consciente para manter a unidade. Muitos parentes têm dificuldade de manter a sensibilidade, tanto em relação às necessidades da pessoa doente, quanto aos desejos e carências dos outros membros da família³⁸. O que podemos fazer por estas famílias?

(a) Apoio. Existem vários grupos de apoio que dão orientação e ânimo aos familiares dos pacientes. Entre estes grupos, compostos geralmente de pessoas que enfrentam a mesma situação, podemos citar: Families Together for Mental Health (Famílias Unidas em Prol da Saúde Mental), County Mental Health Support Group (Grupo Municipal de Apoio à Saúde Mental), Relatives and Friends of the Mentally Ill (Parentes e Amigos dos Doentes Mentais), e Schizophrenia Support Group (Grupo de Apoio à Esquizofrenia). Alguns grupos estão na lista telefônica, mas na maioria das vezes é possível obter informações sobre essas associações em clínicas de saúde mental ou consultórios de profissionais da área³⁹.

Os grupos de amparo e apoio familiar permitem que os parentes entrem em contato com outras pessoas que sabem muito bem como é difícil conviver com alguém que tem graves transtornos mentais. Os grupos ajudam os participantes a lidar com a revolta, os sentimentos de culpa e a estigmatização tão comuns nestes casos. Entre outras coisas, estes grupos ajudam as famílias a aprender a controlar e conviver com parentes que apresentam problemas tais como atitudes e comportamentos excêntricos, agressividade e outros comportamentos antissociais, desleixo com a aparência e falta de higiene, distanciamento e isolamento social, tendências autodestrutivas e, às vezes, exigências excessivas e impraticáveis. Hoje em dia, muitos dos aspectos mais desagregadores dos transtornos mentais podem ser controlados através de medicamentos, mas muitas vezes estas drogas precisam ser administradas por familiares que se sentem inseguros para assumir esta responsabilidade. Quando um paciente psiquiátrico chega em casa depois de um período de internação, a família pode precisar de um apoio extra para atravessar o período inicial de readaptação⁴⁰.

Este tipo de apoio não deveria vir da igreja? É claro que sim, mas em muitas congregações os membros não sabem quase nada sobre transtornos mentais e poucos conseguem compreender as pressões que os familiares têm que enfrentar. Apesar disso, o corpo de crentes locais precisa ocupar um lugar central no apoio às famílias dos mentalmente incapacitados.

(b) Educação. Muita gente não sabe nada sobre psicopatologias, até o momento em que algum familiar manifesta sintomas de transtorno mental. Portanto, a educação assume um papel muito importante. Os membros da família precisam entender a natureza e o tratamento do transtorno mental, assim como precisam aprender a lidar com o doente, prestar-lhe assistência, e impedir que suas próprias vidas sejam anuladas pelo familiar perturbado.

Para que os familiares possam vencer as dificuldades, é necessário que se envolvam em atividades, passatempos e interesses que sejam agradáveis e não tenham nada a ver com problemas mentais. Envolver-se nas atividades da igreja, sair com os amigos, trabalhar num emprego gratificante, procurar alcançar algum objetivo de natureza educacional ou em outra área qualquer, começar a praticar exercícios físicos, almoçar fora, de vez em quando, ou tirar umas miniférias podem ser uma verdadeira terapia para a família do doente. Sem esse tipo de diversão, a vida pode sair fora do eixo e a família acabará esgotada e desgastada.

Pode ser difícil se afastar quando o doente precisa de cuidados constantes, quando o familiar se sente culpado por sair um pouco, quando o doente estimula esta culpa ou quando a família não conhece ninguém que possa cuidar do doente na sua ausência. Mais uma vez, a igreja pode prestar auxílio prático e o conselheiro pode encorajar este envolvimento⁴¹.

(c) Aconselhamento. Em alguns casos, apoio e ensino não são o bastante, e os membros da família precisam de uma ajuda mais especializada para poderem lidar com a sensação de inutilidade, a culpa, as preocupações e a insegurança. Como às vezes a pressão é esmagadora, os familiares do doente podem começar a apresentar sintomas de perturbação emocional e isto, por sua vez, pode provocar uma recaída no paciente, principalmente quando os familiares são críticos, agressivos ou impacientes.

O aconselhamento familiar pode diminuir a tensão, renovar o ânimo, tornar as pessoas mais tolerantes, permitir que as emoções sejam postas para fora, tratar dos conflitos domésticos e ensinar os membros da família a cuidar corretamente do doente. Numa pesquisa feita com esquizofrênicos, as reuniões com as famílias, realizadas durante o primeiro ano após a internação, fizeram com que o número de recaídas fosse seis vezes menor. Estas reuniões funcionavam melhor quando eram feitas em casa, ao invés de numa clínica ou no consultório do conselheiro⁴². Durante os encontros, as famílias têm oportunidade de identificar seus pontos fortes, fazer perguntas, conhecer os recursos da comunidade, esclarecer seus objetivos, reconhecer suas limitações e aprender formas práticas de dar uma parada de vez em quando, sem se sentirem culpadas e sem negligenciarem suas responsabilidades para com o doente.⁴³

Aconselhamento e suicídio. “Epidemia” pode ser uma palavra batida, mas tem sido cada vez mais usada para descrever o aumento das taxas de suicídio, principalmente nas três últimas décadas. Os suicídios e tentativas de suicídio parecem estar aumentando entre as crianças⁴⁴, presidiários⁴⁵, idosos⁴⁶, adultos jovens⁴⁷ e, principalmente, entre os adolescentes⁴⁸. O problema não se restringe às pessoas mentalmente perturbadas e aos incrédulos. O número de suicídios vem crescendo entre os cristãos, inclusive os evangélicos⁴⁹.

No capítulo que fala sobre a depressão⁵⁰, listamos algumas pistas que os suicidas em potencial deixam transparecer. Muitas vezes, estas pessoas se sentem dominadas pelo desespero

e muitas não veem nenhum outro meio de se livrarem de seus problemas. O suicídio pode parecer a melhor forma de escapar de uma situação de intenso sofrimento⁵¹, e algumas pessoas ficam tão aliviadas quando optam por esta solução que conseguem disfarçar seus planos com sorrisos e alegria fingida⁵². Na maioria das vezes, porém, os indícios sutis de que o indivíduo está pensando em suicídio parecem um pedido de socorro.

Quando um aconselhando apresenta esses indícios, o melhor a fazer é perguntar gentilmente se ele está pensando em suicídio. Às vezes, eles ficam aliviados quando a questão é trazida para discussão. Para avaliar o grau de risco, procure determinar se a pessoa já tem um método em mente, se escolheu um meio com grande possibilidade de ser letal (armas de fogo são mais letais que comprimidos de aspirina), se já tentou o suicídio anteriormente, e se tem histórico de problemas ou transtornos mentais graves. Tudo isso aumenta a probabilidade de suicídio.

Procure descobrir o que levou o aconselhando a este ponto de crise. Se a pessoa já teve crises semelhantes no passado, descubra que soluções foram experimentadas e quais não deram certo. O que pode ser tentado no futuro? Enquanto estiver conversando com o aconselhando desmistifique as ideias românticas sobre a morte. Os adolescentes, por exemplo, costumam achar que seus amigos irão chorar sua morte eternamente e falarão sobre suas maravilhosas qualidades e seu trágico destino. Mostre que isso talvez não aconteça; que os outros vão seguir em frente e que o suicídio é uma solução permanente para um problema que pode ser temporário. Procure demonstrar respeito pela pessoa, não a envergonhe nem humilhe, evite as alterações sempre que possível e mostre à pessoa que você se importa com ela. Em todo este processo, lembre-se da importância de orar pedindo a Deus que lhe dê sabedoria e sensibilidade.

Em muitos casos, a atenção e o interesse do conselheiro ajudam a neutralizar a ideia de suicídio, pelo menos temporariamente, mas se o indivíduo continuar determinado, procure entrar em contato com o médico da família, um parente próximo, um centro de prevenção de suicídios ou um outro conselheiro especializado no trato de emergências envolvendo suicidas.

Mas o que fazer se a pessoa acabar se matando mesmo? Muitas vezes, o conselheiro e a família se sentem responsáveis pelo que aconteceu, ficam com raiva e se culpam porque não puderam evitar o suicídio. Algumas vezes, a tarefa do conselheiro é ajudar o cônjuge ou familiares mais chegados ao morto, que frequentemente sentem tristeza misturada com remorso. Às vezes, o suicídio raramente é mencionado, seja pelo cônjuge ou outros familiares próximos, seja por parentes, amigos e membros da igreja que querem apresentar suas condolências à família, mas não sabem se devem tocar na questão da causa da morte. Como acontece com qualquer outro problema, a melhor maneira de tratar da dor de um suicídio é com sinceridade e compaixão, sem tentar fingir que o sofrimento dos que ficaram não é nada.⁵³

Para quem fica, o suicídio é uma experiência dolorosa e profundamente angustiante. Tirar uma vida, inclusive a própria, é pecado diante de Deus, mas não é um pecado imperdoável. Os amigos e parentes mais próximos podem se culpar por não terem impedido a morte de alguém que amavam, mas a verdade é que a responsabilidade pelo suicídio é da própria vítima, que não conseguiu, ou não quis, enfrentar as pressões da vida. Os conselheiros cristãos e todos os que se congregam na igreja para adorar a Deus, precisam demonstrar compaixão e sensibilidade quando ocorre um suicídio. Temos que ter o cuidado de não envolver o suicídio numa aura romântica, para que outras pessoas não se sintam motivadas a seguir o mesmo exemplo.

COMO EVITAR OS TRANSTORNOS MENTAIS

Alguns meses após ter sido preso por tentar matar o presidente, o jovem John Hinckley tentou o suicídio. Não era a primeira tentativa, mas desta vez quase deu certo. E lá estava sua família tendo que enfrentar de novo a incerteza, as longas horas de espera, o constrangimento e os “porquês”. Mais uma vez, a família se defrontava com o tormento da doença mental e com as longas conversas sobre o que poderia ter sido feito para evitar tudo aquilo.

Nos últimos anos, a prevenção dos transtornos mentais e do suicídio tem tido uma importância cada vez maior⁵⁴. O trabalho de prevenção geralmente se concentra em aspectos como proporcionar tratamento físico, esclarecer a população, ajudar as pessoas da comunidade a identificar possíveis problemas, e dar apoio e orientação especiais a grupos de alto risco, tais como adultos com pais alcoólatras e filhos de lares desfeitos. No mundo inteiro, existem linhas diretas, grupos de apoio e centros de prevenção de suicídios, mas a eficácia destes serviços ainda é incerta⁵⁵. É difícil motivar as pessoas para que se envolvam na luta contra um problema que ainda não surgiu, e os efeitos da prevenção são quase impossíveis de medir.

O psicólogo George Albee fala resumidamente sobre a prevenção:

A maioria dos grandes flagelos que afligiram a humanidade ao longo dos séculos foram eliminados através de uma prevenção primária eficiente – trabalhando com grandes grupos de pessoas ainda não atingidas por uma doença, a fim de eliminar fontes de infecção ou contágio e melhorar a resistência à enfermidade [...].

No caso dos transtornos mentais, os elementos-chaves não são bactérias, vírus ou outros agentes patogênicos orgânicos, mas sim um alto nível de estresse, seja na vida atual ou no passado do indivíduo, que podem ser gerados por muitos fatores, entre os quais poderíamos citar graves problemas conjugais, desemprego involuntário, confusão sexual e culpa, ou um histórico de negligência, abusos físicos, exploração sexual e falta de afeição durante a infância.

Para reduzir a incidência de transtornos mentais através da prevenção, é necessário reduzir problemas em três áreas (fatores orgânicos, estresse e várias formas de exploração) e aumentar os recursos em três outras (técnicas para enfrentar as situações, autoestima e grupos de apoio). Alguns exemplos de ações preventivas em cada uma destas áreas são: reduzir os problemas orgânicos, através de uma nutrição adequada durante a gravidez, e diminuir o nível de chumbo no meio ambiente; reduzir o estresse através da garantia de emprego e de uma melhor assistência aos idosos, inclusive na questão da moradia; diminuir os abusos de crianças e a exploração de mulheres e minorias de todos os tipos; melhorar a competência através de um treinamento específico para aumentar a autoconfiança e de cursos de preparação para o casamento; aumentar a autoestima, fazendo com que a imprensa retrate de forma mais positiva os idosos, os deficientes, as mulheres e as minorias; e o que talvez seja o mais importante: estimular o crescimento de movimentos de autoajuda e de grupos de apoio, tais como os programas que empregam pessoas para auxiliar indivíduos incapacitados no serviço de casa, os serviços de entrega de refeições em domicílio, as instituições que cuidam dos doentes durante o dia para que seus responsáveis possam trabalhar e os programas em que uma pessoa um pouco mais velha atua como mentora de uma mais jovem, aconselhando e ensinando [...].

As pesquisas deixaram bem claro que as pessoas que recebem apoio de organizações como essas apresentam uma situação emocional muito melhor do que aquelas que têm de enfrentar seus problemas sozinhas⁵⁶.

Esta é uma proposta revolucionária, que envolve a intervenção em todos os níveis da sociedade. Porém, a maioria dos conselheiros não tem possibilidades, recursos e tempo disponível para desenvolver um programa como este. Apesar de defender a “prevenção através da transformação social”, Albee reconhece que é “uma esperança pálida, mas persistente”⁵⁷.

Nenhuma pessoa, clínica de aconselhamento, comunidade ou igreja pode fazer tudo sozinha, mas cada um de nós pode fazer alguma coisa para impedir que os problemas fiquem piores do que estão. Algumas pessoas podem trabalhar nos programas de prevenção das drogas ou nos centros de prevenção de suicídios. Outros, podem se dedicar ao trabalho de apoio aos casais, ao aconselhamento de pessoas que estão para se aposentar ou à recuperação emocional dos divorciados. Outros, ainda, podem encorajar a criação de grupos de apoio para auxiliar famílias de suicidas, pais de crianças deficientes, adolescentes grávidas solteiras, filhos de alcoólatras, ou outras pessoas que podem acabar desenvolvendo transtornos emocionais mais graves.

A igreja tem um papel a desempenhar neste esforço. Jesus demonstrou compaixão, cuidado e preocupação com questões sociais, embora se dedicasse a pregar o evangelho e chamar o povo ao arrependimento. Será que não podemos encontrar meios de cumprir a Grande Comissão ao mesmo tempo em que cuidamos dos necessitados, inclusive dos mentalmente perturbados e dos que são particularmente suscetíveis aos transtornos mentais?

CONCLUSÕES SOBRE OS TRANSTORNOS MENTAIS E COMPORTAMENTAIS

Em meados da década de 60, as autoridades federais e os especialistas em saúde mental iniciaram um ambicioso programa para acabar com os grandes hospitais psiquiátricos e transferir os pacientes para centros comunitários de tratamento, mais humanos e acessíveis. Apesar de criativa, parece que a ideia não deu certo. Os hospitais foram esvaziados, mas não havia condições de proporcionar moradia, assistência no período de transição e treinamento profissional para poder integrar os pacientes na sociedade. Por causa disso, um número cada vez maior de pacientes acabou indo para as ruas e, ao que parece, nós criamos uma nova classe de necessitados: os doentes mentais sem teto⁵⁸.

Contudo, *existe* uma razão para termos esperança. Apesar do grande número de casos de transtornos mentais e das limitadas condições de tratamento, as pessoas melhoram. No final da década de 1950, pesquisadores selecionaram uma amostra entre os pacientes crônicos mais graves (o último terço da escala) do Hospital Estadual de Vermont e colocaram essas pessoas num programa de reabilitação. Ao final, todos voltaram para a comunidade. Decorridos mais de trinta anos, verificou-se que 68 por cento dos 168 ex-pacientes que ainda estavam vivos desempenhavam normalmente suas funções dentro da sociedade e não apresentavam evidência de transtornos mentais. Os pesquisadores concluíram que “contrariando as expectativas de piora e deterioração nos casos de esquizofrenia ou outras doenças psiquiátricas graves e crônicas, percebeu-se que os sintomas podem ser minimizados com o tempo e o funcionamento social pode ser restaurado”⁵⁹.

Jesus afirmou, certa vez, que os pobres sempre estariam entre nós. Talvez possamos dizer o mesmo a respeito das pessoas com transtornos mentais. Entretanto, da mesma forma que o evangelho pode alcançar os pobres (e os ricos), a Palavra de Deus pode trazer consolo e orientar tanto os indivíduos mentalmente perturbados quanto os saudáveis. Ajudar as pessoas que têm transtornos mentais e suas famílias é um dos maiores desafios na vida de um conselheiro cristão.

NOTAS

1. A história da família Hinckley foi contada num livro comovente e fascinante, escrito por Jack e Jo Ann Hinckley, com a colaboração de Elizabeth Sherrill, *Breaking Points* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1985). Para obter informações sobre o American Mental Health Fund, escreva para P.O. Box 17389, Washington, D.C. 20041.
2. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-III-R*, 3rd ed. rev. (Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1987).
- NE No Brasil é utilizado com mais frequência o CID-10 (Classificação de Transtornos Mentais e do Comportamento).
3. Os leitores que desejarem uma discussão mais detalhada sobre os transtornos mentais podem consultar um livro texto sobre psicologia anormal ou psiquiatria. Dois livros excelentes são: Theodore Millon, *Disorders of Personality* (New York: Wiley, 1981); e Jerold S. Maxmen, *Essential Psychopathology* (New York: Norton, 1986); veja também Kurt Hahlweg e Michael J. Goldstein, eds., *Understanding Major Mental Disorder: The Contribution of Family Interaction Research* (New York: Norton, 1987).
4. 1Sm 21.13.
5. Dn 4.31-33.
6. At 26.24-25.
7. Mt 4.24; veja também Mt 17.15.
8. Esta questão é abordada novamente no capítulo 36.
9. A Bíblia não apresenta um ensino detalhado sobre o suicídio; veja Thomas D. Kennedy, "Suicide and the Silence of Scripture", *Christianity Today* 31 (20 Março 1987): 22-23.
10. Cristine Russell, "Mental Disorders May Afflict 1 in 5", *Washington Post*, 3 Outubro 1984.
11. Gary W. Evans, ed., *Environmental Stress* (New York: Cambridge University Press, 1982).
12. "The Nature and Cause of Depression – Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (January 1988): 1-4.
13. N. Solkoff, P. Gray, e S. Keill, "Which Vietnam Veterans Develop Posttraumatic Stress Disorders?" *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 687-98.
14. Bruce Narramore, "The Concept of Responsibility in Psychopathology and Psychotherapy", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Summer 1985): 91-96.
15. Mt 23.25-38.
16. William L. Getz et al., *Brief Counseling with Suicidal Persons* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1983).
17. Erwin Stengel, *Suicide and Attempted Suicide* (New York: Jason Aronson, 1974), 59.
18. A lista a seguir foi adaptada de Bill Blackburn, *What You Should Know about Suicide* (Waco, Tex.: Word, 1982); veja também John T. Maltsberger, "Determining Suicide Risk", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (January 1988): 8; Aaron T. Beck, Harvey L. P. Resnick e Dan J. Lettieri, *The Prediction of Suicide* (Philadelphia: Charles Press, 1986).
19. Estas são as razões principais encontradas num estudo sobre o suicídio entre estudantes do terceiro grau; veja John S. Westefeld e Susan R. Furr, "Suicide and Depression among College Students", *Professional Psychology: Research and Practice* 18 (April 1987): 119-23.
20. Colleen Cordes, "The Plight of Homeless Mentally Ill", *APA Monitor* 15 (February 1984): 1, 13.
21. George W. Albee, "The Answer Is Prevention", *Psychology Today* 19 (February 1985): 60-64.

22. Gary B. Melton e Ellen Greenburg Garrison, "Fear, Prejudice, and Neglect: Discrimination against Mentally Disabled Persons", *American Psychologist* 42 (November 1987): 1007-26.
23. Lowell Weicker, Jr., "Federal Response to Institutional Abuse and Neglect: The Protection and Advocacy for Mentally Ill Individuals Act", *American Psychologist* 42 (November 1987): 1027-28.
24. Susan Sheehan, *Is There No Place on Earth for Me?* (Boston: Houghton Mifflin, 1982).
25. Louis Linn, *Clinical Manifestations of Psychiatric Disorders*. In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry IV*, eds. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985): 550-90.
26. E. Fuller Torrey, *Surviving Schizophrenia: A Family Manual* (New York: Harper & Row, 1983).
27. J. S. Mizes, B. Landorf-Fritsche e D. Gross-McKee, "Patterns of Distorted Cognitions in Phobic Disorders: An Investigation of Clinically Severe Simple Phobics, Social Phobics, and Agoraphobics", *Cognitive Therapy and Research* 11 (1987): 583-92.
28. Edward G. Carr e V. Mark Durand, "See Me, Help Me", *Psychology Today* 21 (November 1987): 62-64.
29. Florence Hamlish Levinson e Jon Anderson, "Schizophrenia: A Family Nightmare", *Chicago Tribune*, 12 Janeiro 1986.
30. Veja, por exemplo, Torrey, *Surviving Schizophrenia*; Agnes B. Hatfield e Harriet P. Lefley, eds., *Family of the Mentally Ill: Coping and Adaptation* (New York: Guilford, 1987); veja também I. R. H. Falloon, J. L. Boyd e C. W. McGill, *Family Care of Schizophrenia* (New York: Guilford, 1984); e Carol M. Anderson, Douglas J. Reiss e Gerard E. Hogarty, *Schizophrenia and the Family: A Practitioner's Guide to Psychoeducation and Management* (New York: Guildore, 1986).
31. J. C. Coyne et al., "Living with a Depressed Person", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 347-52. Evidentemente, é possível que a pessoa com transtorno mental não seja a única, ou a principal, causados problemas de seus parentes. Como muitas famílias são disfuncionais, os 40 por cento que "se sentem tão aflitos a ponto de procurar aconselhamento" podem ter precisado de ajuda muito antes de um dos membros da família ficar deprimido.
32. Kenneth G. Terkelsen, "The evolution of Family Responses to Mental Illness through Time". In: *Families of the Mentally Ill*, eds. Hatfield e Lefley, 151-66.
33. Para uma análise detalhada e minuciosa das necessidades e tratamentos disponíveis no campo da saúde mental, na América do Norte, veja Joseph Verloff, Richard A. Kulka e Elizabeth Douvan, *Mental Health in America: Patterns of Help-Seeking from 1957 to 1976* (New York: Basic Books, 1981).
34. Para uma boa visão geral do uso de drogas no aconselhamento, veja Joseph G. Ponterotto, "A Counsellor's Guide to Psychopharmacology", *Journal of Counseling and Development* 64 (October 1985): 109-15.
35. A eficácia da eletroconvulsivoterapia, ECT, é uma questão ainda bastante controversa; veja, por exemplo, "Electroconvulsive Therapy", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (December 1987): 1-4; e I. F. Small et al., "Electroconvulsive Treatment – Indications, Benefits and Limitations", *American Journal of Psychotherapy* 40 (1986): 343-56. Para uma discussão de terapias mais tradicionais, veja Benjamin B. Wolman, ed., *The Therapist's Handbook: Treatment Methods of Mental Disorders*, end ed. (New York: Van Nostrand Reinhold, 1983).
36. J. S. Bockoven, *Moral Psychiatry in American Psychiatry* (New York: Springer, 1963).
37. Este assunto é discutido mais detalhadamente por William R. Miller e Kathleen A. Jackson, *Practical Psychology for Pastors* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1985; veja também Lewis B. Smedes, *Caring and Commitment* (New York: Harper & Row, 1987).
38. Spaniol, "Coping Strategies".
39. Torrey, *Surviving Schizophrenia*, apresenta uma listagem por estado americano, em apêndice. Também é possível obter informações sobre grupos na National Alliance for the Mentally Ill (NAMI), 1234 Massachusetts Avenue, N.W., Washington D.C., 20005. Para um relatório sobre a NAMI, veja John Bales, "Schizophrenia: The Advocates: NAMI Grows in Size, Impact", *APA Monitor* 19 (March 1988): 8.
40. George Bennett, *When the Mental Patient Comes Home* (Philadelphia: Westminster, 1980); veja também Ian R. H. Falloon, Jeffrey L. Boyd e Christine W. McGill, *Family Care of Schizophrenia* (New York: Guilford, 1984).
41. Gl 6.10 instrui os crentes a fazerem "o bem", principalmente a outros crentes.
42. "Care and Treatment of Schizophrenia – Part II", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (July 1986): 1-4.

43. Algumas destas sugestões são discutidas mais detalhadamente por Anthony M. Zippel e LeRoy Spaniol, "Current Educational and Supportive Models of Family Intervention". In: *Families of the Mentally Ill*, eds. Hatfield e Lefley, 261-77.
44. Carol Turkington, "Child Suicide: An Unspoken Tragedy", *APA Monitor* (May 1983): 15.
45. Allen K. Hess, "The Self-Imposed Death Sentence", *Psychology Today* 21 (June 1987): 51-53.
46. O suicídio de idosos foi considerado "um problema de saúde devastador", por Siegfried Kra, *Aging Myths* (New York: McGraw-Hill, 1986).
47. R. C. Fowler, C. L. Rich e D. Young, "San Diego Suicide Study II: Substance Abuse in Young Cases", *Archives of General Psychiatry* 43 (1986): 962-65.
48. Numerosos artigos, tanto populares quanto eruditos, documentam este aumento; veja, por exemplo, Cynthia R. Pfeffer, "Suicidal Tendencies in Children and Adolescents", *Medical Aspects of Human Sexuality* 20 (February 1986): 64-67; Diane Eble, "Too Young to Die", *Christianity Today* 31 (20 Março 1987): 19-24; Ellen S. Zinner, "Responding to Suicide in Schools: A Case Study in Loss Intervention and Group Survivorship", *Journal of Counseling and Development* 65 (May 1987): 499-501; e Jill M. Harkavi Friedman et al., "Prevalence of Specific Suicidal Behaviors in a High School Sample", *American Journal of Psychiatry* 144 (September 1987): 203-6.
49. Veja, por exemplo, Jim Whitmer, "Without Immunity", *Action* (November-December 1984): 4-6. O número de inverno de 1985 (v. 2) do *Journal of Christian Nursing* foi inteiramente dedicado ao tema "Suicide: A Christian View".
50. Capítulo 8.
51. Depois de quarenta anos trabalhando com suicidas e analisando bilhetes de suicídio, Shneidman chegou à conclusão de que todos os suicídios são tentativas de resolver alguma situação que está "gerando intenso sofrimento"; Edwin Shneidman, *Definition of Suicide* (New York: Wiley, 1985).
52. Este assunto é aprofundado em John T. Maltzberger, *Suicide Risk: The Formulation of Clinical Judgement* (New York: New York University Press, 1986).
53. Getz et al., *Brief Counseling with Suicidal Persons*, cap. 12, "When a Client Commits Suicide", traz uma discussão sobre as reações do conselheiro diante do suicídio de um aconselhando. O apoio à família é abordado por John H. Hewett, *After Suicide* (Philadelphia: Westminster, 1980); e por Edward Dunne, John L. McIntosh e Karen Dunne-Maxim, eds., *Suicide and Its Aftermath: Understanding and Counseling the Survivors* (New York: Norton, 1987).
54. Peter J. Vallerott e Florence Christoplos, eds., *Preventing Physical and Mental Disabilities: Multidisciplinary Approaches* (Baltimore: University Park Press, 1979); Paul M. Insel, ed., *Environmental Variables and the Prevention of Mental Illness* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1980); Robert D. Felner et al., *Preventive Psychology: Theory, Research and Practice* (New York: Pergamon, 1983); Joan Polly, *Preventing Teenage Suicide* (New York: Human Sciences Press, 1986); Gary A. Crow e Letha I. Crow, *Crisis Intervention and Suicide Prevention: Working with Children and Adolescents* (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1987); S. W. Johnson e L. J. Maile, *Suicide and the Schools: A Handbook for Prevention, Intervention and Rehabilitation* (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1987). Para uma visão geral sumária da prevenção de suicídios, veja Calvin J. Frederick, "Suicide Prevention and Crisis Intervention in Mental Health Emergencies". In: *Clinical Practice of Psychology*, ed. C. Eugene Walker (New York: Pergamon, 1981).
55. Veja, por exemplo, Mary Amanda Dew et al., "A Quantitative Literature Review of the Effectiveness of Suicide Prevention Centers", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (March-April 1987): 239-44.
56. Albee, "The Answer Is Prevention", 64.
57. Ibid.
58. Lawrence D. Maloney, "Take Mental Patients Off Streets, Back to Hospitals?" *U.S. News & World Report*, 1 Julho 1985, 55-57; Ellen Bussuk, "Mental Health Needs of Homeless Persons", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (January 1987): 4-6.
59. C. M. Harding et al., "The Vermont Longitudinal Study of Persons with Severe Mental Illness: Methodology, Study Sample, and Overall Status 32 Years Later", *American Journal of Psychiatry* 144 (1987): 718-26.

Alcoolismo

Larry é cristão, tem trinta e oito anos, e é dono de um pequeno negócio, razoavelmente bem sucedido. Apesar de estar sem beber há oito anos, ele ainda se considera um alcoólatra.

– Sou um bêbado – disse ele, há pouco tempo, numa palestra para alunos do ensino médio. – Deus me trouxe de volta à sobriedade, com a ajuda de uma esposa que me ama e de algumas pessoas que tiveram muita paciência comigo, numa clínica para alcoólatras. Mas eu sei que basta só um gole para eu voltar à estaca zero outra vez.

Quando era criança, Larry ia à igreja toda semana com a família. O pastor às vezes condenava a bebida, mas ninguém na congregação admitia que bebia, e o álcool não entrava na casa dele.

Mas na faculdade as coisas eram bem diferentes. Quase todo mundo bebia, inclusive os crentes. Um drinque ou dois ajudavam Larry a se sentir melhor, principalmente na época das provas. As vezes ele ficava bêbado nas festinhas de fim-de-semana e chegou a ser preso por dirigir embriagado, mas conseguiu esconder a ocorrência da família e se convenceu de que o fato de estar bebendo cada vez mais era “um comportamento típico dos estudantes”, uma oportunidade de gozar a vida antes de sossegar.

Depois da formatura, Larry se casou e arranjou um emprego numa corretora de títulos. O trabalho era duro e, às vezes, estressante, mas o futuro parecia promissor. Ele gostava dos almoços de negócios com os clientes, mas alguns colegas percebiam que ele bebia mais que todo mundo e, geralmente, estava um pouco alto quando voltava para o escritório. Muitas vezes, ele parava num bar para descontraír antes de voltar para casa, e às vezes ficava lá até uma ou duas da manhã. Larry olhava com um certo desdém os que não conseguiam se controlar, mas não admitia de jeito nenhum que tivesse problema com a bebida.

A esposa de Larry tentou ajudá-lo. Ela às vezes encontrava garrafas de bebida escondidas pela casa, e jogava tudo no ralo da pia. Quando ele estava bêbado demais para ir trabalhar, ela ligava para o escritório e explicava que o marido não estava se sentindo bem. Quando os pais dele fizeram quarenta anos de casados, ela foi sozinha ao jantar de comemoração e pediu desculpas pela ausência do marido, dizendo que ele tinha ficado preso no trabalho, quando, na verdade, ele estava bêbado. À noite, quando as crianças começavam a perguntar pelo pai, ela distrajava e tentava fazê-los dormir antes que ele chegasse em casa trocando as pernas. Um dia, ele reclamou da aparência dela, e ela achou que era por isso que ele estava bebendo daquele jeito, e tratou logo de entrar numa dieta. Mas nada disso fez com que ele parasse de beber.

Uma noite, quando voltava para casa do trabalho, Larry se envolveu num acidente que deixou um menino gravemente ferido. Foi então que ele se viu em apuros com a lei, com o patrão e – finalmente – com sua própria consciência.

Ele não podia mais fingir que não tinha problema com a bebida. Sua carreira tinha ido por água abaixo, a família estava profundamente ferida, sua vida espiritual estava se arrastando, a saúde estava debilitada e o juiz só lhe deixou duas opções: ir para a cadeia ou entrar num programa de reabilitação.

Hoje em dia, ele está feliz por ter escolhido a segunda. “Se ninguém me ajudasse e eu não tivesse parado de beber, hoje estaria morto”, admite ele abertamente.

O abuso de álcool é um grave problema social, moral e de saúde pública. Ele separa famílias, arruina carreiras, destrói corpos, acaba com amizades e provoca um sofrimento incalculável. As estatísticas variam de ano para ano, e de um lugar para outro, mas nos Estados Unidos o abuso de álcool está envolvido em pelo menos metade dos acidentes de trânsito fatais, mortes em incêndios, afogamentos, prisões, homicídios e incidentes envolvendo abuso de crianças e outros atos de violência doméstica. O álcool está envolvido em 41 por cento dos casos de agressão, 34 por cento dos estupros e 30 por cento dos suicídios. O Departamento de Justiça estima que quase um terço dos internos nas prisões nacionais ingeriram uma enorme quantidade de bebida alcoólica antes de cometerem os crimes que os levaram à cadeia. Uma recente pesquisa realizada pelo Instituto Gallup mostrou que uma em cada quatro famílias é afetada pelo álcool, um aumento significativo em relação às pesquisas anteriores.

Atualmente, cerca de 10 milhões de americanos e 600 mil canadenses são alcoólatras. Eles vêm de todos os níveis sócioeconômicos, da maioria dos grupos étnicos e de quase todas as faixas etárias, incluindo um em cada cinco adolescentes e um número cada vez maior de idosos. O alcoolismo é comum entre homens e mulheres. Ele atinge tanto os que estão fora da igreja quanto os que estão dentro dela, inclusive os evangélicos. Ele é o terceiro fator que mais mata no país, atrás somente das doenças cardíacas e do câncer. Ele provoca vinte e cinco vezes mais mortes do que as atribuídas à cocaína, heroína e outras drogas ilegais combinadas. O abuso de álcool custa à economia nacional mais de 100 bilhões de dólares anuais, em função da queda da eficiência, das faltas ao trabalho, dos danos à propriedade privada, ao custo dos tratamentos e das mortes prematuras¹. Além disso, ele é o foco de uma indústria de reabilitação que gasta mais de 1 bilhão de dólares.

O consumo de álcool entre a população varia muito de um lugar para outro. Em alguns países muçulmanos do Oriente Médio, o consumo de álcool é quase zero, enquanto há partes da Europa em que quase todo mundo bebe. Nos Estados Unidos, duas em cada

três pessoas acima de quinze anos consome álcool de vez em quando. Isso inclui 95 por cento dos jovens que terminam o ensino médio, cerca da metade dos sacerdotes, e um terço dos que se denominam evangélicos². A maioria bebe moderadamente e restringe o consumo a ocasiões sociais. Outros se tornam grandes consumidores e acabam tendo problemas, porque bebem demais e ficam embriagados várias vezes por mês. Cerca de dez por cento de todos os que consomem álcool tornam-se alcoólatras.

O que é um alcoólatra? Não existe uma definição aceita por todos, nem mesmo entre os especialistas. O pesquisador pioneiro E. M. Jellinek considerou o alcoolismo como uma doença. Uma recente pesquisa feita pelo Gallup revelou que 87 por cento dos entrevistados concordam com este ponto de vista, assim como a maioria dos conselheiros e médicos³. Segundo uma definição, o alcoolismo é uma doença complexa, crônica e evolutiva, em que o consumo do álcool interfere de forma progressiva com o funcionamento fisiológico, social e econômico do indivíduo afetado. Mas há quem discorde da classificação do alcoolismo como uma doença⁴, preferindo vê-lo como um fenômeno social, um transtorno de comportamento, ou uma clara evidência de pecado. “Apesar de afirmarmos com nossa boca que o alcoolismo é uma doença crônica, muitos de nós sentem bem lá no fundo que ele é uma questão moral, ou um problema que a pessoa causa a si mesma”⁵.

A Organização Mundial de Saúde dá uma definição que evita qualquer referência a doença ou moralidade. De acordo com a OMS, “o alcoólatra é um bebedor excessivo, cuja dependência em relação ao álcool atingiu um grau tão elevado que passa a interferir, perceptivelmente, na sua saúde física e mental, na sua relação com os outros e no seu comportamento social e econômico”. Embora os dependentes alcoólicos tenham diferenças quanto à sintomatologia e à rapidez com que a doença evolui, todos apresentam sintomas físicos, perturbações psicológicas (inclusive um desejo obsessivo de beber) e problemas de comportamento que destruíram sua vida social e profissional.

O alcoolismo é um pecado ou uma doença? Esta questão não se restringe aos cristãos. Os médicos e muitas companhias de seguros consideram o alcoolismo como uma doença porque é previsível, progressivo, fisiologicamente debilitante e tratável. Chamando o alcoolismo de doença, os indivíduos ficam menos sujeitos a censuras e têm maior probabilidade de conseguir tratamento financiado pelas companhias de seguros.

O conceito de doença tende a aliviar o alcoólatra de sua responsabilidade pessoal. Num julgamento de perjúrio, um ex-assessor da Casa Branca alegou que não era culpado de atos ilegais porque sofria da “doença” do alcoolismo quando violou a lei. Certamente, é verdade que algumas pessoas são fisiologicamente mais propensas que outras a se tornar alcoólatras, mas em algum momento todo bebedor decide tomar o primeiro gole e, pelo menos no início, todo mundo tem condições de decidir se quer parar ou ir em frente. “A conceituação do alcoolismo como doença não se coaduna com os fatos e é um grave obstáculo às soluções racionais”, escreve um psiquiatra no *British Medical Journal*. “O que determina se a pessoa vai se tornar dependente do álcool é o quanto ela bebe e por quanto tempo, e não sua personalidade, psicodinâmica ou bioquímica”⁶.

O alcoolismo é um vício progressivo que subjuga sua vítima, psicológica e fisicamente, mas também é uma condição moral pela qual o indivíduo é pelo menos parcialmente responsável. É uma atitude simplista e radical afirmar que o alcoolismo é *só* uma doença ou *só* um caso óbvio de pecado.

Nas páginas que se seguem, adotaremos o ponto de vista de que o alcoolismo é, *ao mesmo tempo*, uma doença e um pecado. Ambos os aspectos estão envolvidos no desenvolvimento da dependência alcoólica e precisam ser levados em conta no tratamento.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE O ALCOOLISMO

A Bíblia não parece ensinar a abstinência, mas, com certeza, ensina a moderação. No salmo 104, o vinho é incluído entre as bênçãos de Deus e descrito como algo que “alegra o coração do homem”. Em seu primeiro milagre, Jesus transformou água em vinho. Certamente, o vinho fez parte da última ceia e, ao que parece, o próprio Senhor Jesus tomava vinho. Paulo não hesitou em dizer a Timóteo “usa um pouco de vinho”, por causa de seus problemas de estômago e enfermidades frequentes⁸.

Segundo um escritor, o vinho que se bebia na Judeia, no primeiro século, era misturado com água, provavelmente numa proporção de três partes de água para uma de vinho. Traduzido em termos modernos, dois martinis de hoje equivaleriam a vinte e dois copos de vinho da Palestina⁹. Mesmo assim, o vinho da Antiguidade podia provocar embriaguez, e o mestre de cerimônias do casamento em Caná deixou implícito que as pessoas bebiam à vontade e, no final da festa, já não podiam distinguir entre um vinho de boa qualidade e um ruim¹⁰. Quer o vinho fosse diluído quer não, a pessoa que bebia tinha a responsabilidade de controlar a quantidade ingerida.

As páginas da Bíblia condenam o excesso de bebida. “O vinho é escarnecedor, e a bebida forte alvoroçadora; todo aquele que por eles é vencido, não é sábio”, adverte o escritor de Provérbios¹¹. “Não estejas entre os bebedores de vinho, nem entre os comilões de carne. Porque o beerrão e o comilão caem em pobreza; e a sonolência vestirá de trapos o homem”¹². Paulo faz um alerta semelhante: “Não vos embriagueis com vinho, no qual há dissolução, mas enchei-vos do Espírito”¹³.

Mas talvez a passagem mais forte e mais clara sobre o abuso do álcool esteja em Provérbios 23.29-35:

Para quem são os ais? para quem os pesares? para quem as rixas? para quem as queixas?
para quem as feridas sem causa? e para quem os olhos vermelhos?

Para os que se demoram em beber vinho, para os que andam buscando bebida misturada. Não olhes para o vinho, quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo, e se escoo suavemente.

Pois ao cabo morderá como a cobra, e picará como o basilisco.

Os teus olhos verão cousas esquisitas, e o teu coração falará perversidades.

Serás como o que se deita no meio do mar, e como o que se deita no alto do mastro,
e dirás: Espancaram-me, e não me doeu; bateram-me, e não o senti; quando despertarei? então tornarei a beber.

Embora a Bíblia alerte contra a embriaguez e ensine a moderação no beber, a abstinência também é vista com bons olhos. João Batista foi um mensageiro especial de Deus que não bebia vinho¹⁴. Quando uma pessoa fazia um voto de nazireu, “a fim de consagrar-se para o Senhor”, devia se abster de vinho e bebida forte¹⁵.

Muitos cristãos de hoje são da opinião de que é bom ter moderação, mas a abstinência é melhor, principalmente diante dos óbvios perigos inerentes à bebida. O álcool é uma droga psicoativa que pode causar dependência psicológica e física em algumas pessoas. Embora seu uso moderado não seja condenado nem proibido na Bíblia, podemos encaixar a bebida na categoria daquelas coisas que são lícitas, mas não convêm¹⁶. Se um comportamento questionável como ingerir bebidas alcoólicas controla o indivíduo, maltrata o corpo, amortece as sensações, embota a mente, torna a pessoa mais suscetível à imoralidade e a outros pecados, prejudica outros seres humanos ou faz com que outro crente tropece e caia, então esta prática deve ser abandonada ou evitada¹⁷. Às vezes, os crentes precisam se autorrestringir em prol do crescimento e bem-estar do corpo de Cristo, a igreja.

O que acontece se um outro crente cair, começar a beber demais ou se tornar um alcoólatra? Os cristãos que são guiados pelo Espírito, inclusive os conselheiros, têm a responsabilidade de restaurar os que enveredam pelo caminho do pecado, prejudicando a si mesmos e aos outros. Com paciência, brandura, humildade e compaixão, o conselheiro deve procurar fazer o bem, confrontando o abatido com suas responsabilidades e confiando que, no momento certo, haverá restauração, se perseverarmos até o fim¹⁸.

AS CAUSAS DO ALCOOLISMO

Há muitos anos, um grupo de especialistas da Europa, Austrália, América do Norte e sudeste da Ásia reuniu-se em Bangalore, na Índia, para definir uma proposta de ação cristã em face do problema do álcool e das drogas. Os participantes concordaram que o alcoolismo não se limita a nenhuma parte específica do mundo e não é um problema recente.¹⁹ Desde a aurora da história conhecida, o homem tem abusado do álcool. Pesquisas realizadas em vários países demonstram que as causas deste abuso são complexas. Não existe uma razão única para o alcoolismo. Na maioria dos casos, um indivíduo se torna particularmente propenso ao alcoolismo devido a uma combinação dos seguintes fatores:

1. *Fisiologia e hereditariedade.* Um número crescente de dados revela que algumas pessoas herdam uma extrema vulnerabilidade ao alcoolismo. Quando comparados aos filhos de não-alcoólatras, os filhos e filhas de pais alcoólatras têm uma probabilidade quatro vezes maior de se tornarem dependentes da bebida na idade adulta. Isto se verifica até mesmo nas crianças adotadas ao nascer e que cresceram sem ter conhecimento do alcoolismo de seus pais biológicos. Por outro lado, as crianças cujos pais biológicos não eram dependentes do álcool não mostram evidência de alcoolismo maior do que a média, mesmo quando criadas por um alcoólatra²⁰.

É pouco provável que alguém herde um gene ou grupos de genes para alcoolismo. O mais provável, por causa das influências biológicas de fundo genético, é que algumas pessoas tenham um alto risco de se tornarem alcoólatras, uma vez que comecem a beber²¹. Um estudo recente, por exemplo, comparou a influência do álcool em dois grupos de homens com idades compreendidas entre a adolescência e o início da idade adulta. Os grupos foram cuidadosamente organizados para que fossem o mais homogêneos possível, em termos de idade, raça, religião, grau de instrução, hábitos de ingestão de bebidas e outras características, mas num deles os indivíduos tinham pais alcoólatras, e no outro não. Quando os jovens receberam bebidas alcoólicas, cada grupo reagiu de uma forma diferente. Embora todos tivessem a mesma

taxa inicial de álcool no sangue, os filhos de alcoólatras se sentiram menos intoxicados e se saíram melhor nos testes intelectuais e motores. Isto confirma os resultados de uma outra pesquisa, segundo a qual as pessoas que se tornam alcoólatras tinham, inicialmente, uma maior tolerância ao álcool e menos consciência de seu impacto. Por causa disso, a probabilidade de que moderem a quantidade de álcool ingerida é menor, enquanto a probabilidade de se tornarem viciadas aumenta²².

2. Influências ambientais. A família em que somos criados, o lugar onde vivemos e a sociedade ou grupo étnico ao qual pertencemos podem aumentar ou diminuir a probabilidade de surgimento do alcoolismo.

(a) O ambiente familiar. Na última década, os conselheiros têm dado uma atenção cada vez maior aos filhos de alcoólatras. Atualmente, 7 milhões de americanos com menos de dezoito anos vivem em lares de alcoólatras. Estes jovens se sentem confusos, revoltados, assustados e muitas vezes culpados. Ao cabo de alguns anos, eles se juntarão aos 21 milhões de adultos filhos de alcoólatras, muitos dos quais atravessam a vida carregando as marcas de uma infância sofrida, ao lado de pais alcoólatras.

Estas pessoas geralmente são inseguras, se autocondenam e têm medo de intimidade. Os filhos de famílias de alcoólatras aprendem três regras básicas de sobrevivência: não falar, não confiar e não sentir. Quando chegam à vida adulta, estes jovens continuam a ter problemas de confiança, dependência, autocontrole e na identificação e expressão de seus sentimentos²³. Alguns se tornam deprimidos, outros desenvolvem transtornos alimentares, e muitos vivem sempre com medo de se tornarem alcoólatras como seus pais²⁴. Apesar destes temores, muitos filhos de alcoólatras acabam caindo nas garras do alcoolismo.

Como vimos, influências genéticas podem contribuir para esta queda, mas o ambiente familiar e as atitudes dos pais também são importantes. Quando os pais não se preocupam se os filhos bebem, ou quando não ligam para os perigos do álcool, os abusos costumam ocorrer com frequência. Se os pais são negligentes ou excessivamente punitivos, os filhos podem se tornar retraídos ou rebeldes, e o alcoolismo acaba se instalando.

Mas este padrão pode ser evitado. Algumas crianças crescem em lares de alcoólatras, mas conseguem escapar das influências perniciosas. Num estudo realizado com mil filhos de alcoólatras na idade adulta, 10,7 por cento relataram não terem sido afetados pela criação num lar alcoólatra, enquanto 11,1 por cento disseram ter sido moderadamente afetados. Porém, os 78,2 por cento restantes afirmaram ter sido fortemente afetados pela experiência familiar negativa²⁵.

(b) As expectativas culturais. Se um grupo cultural ou subcultural tem diretrizes claras sobre o uso do álcool ou outras drogas, o abuso torna-se mais raro. Entre os judeus, por exemplo, os jovens geralmente têm permissão de beber, mas a embriaguez é condenada e a taxa de alcoolismo é baixa. Por outro lado, culturas como a nossa são mais tolerantes com a embriaguez. O consumo de bebida alcoólica entre os adolescentes e adultos jovens é visto como um sinal de amadurecimento; as bebedeiras dão assunto para os programas de televisão e para as piadas nas rodas de amigos. Como ficar “alto” é visto como algo “legal”, o caminho está aberto para o abuso.

As diferenças religiosas também têm uma influência sobre os padrões de ingestão de álcool. Um estudo revelou que grupos como os episcopais e presbiterianos têm um número elevado de consumidores de álcool, mas a percentagem dos que têm problema com a bebida é baixa. Por outro lado, segundo um outro estudo, só 48 por cento dos batistas consomem

bebidas alcoólicas, mas 18 por cento destes têm problemas. Alguns destes podem ser cristãos que tentaram se livrar das restrições de seu contexto moral e religioso e, ao fazerem isto, acabaram tendo problemas com a bebida²⁶.

Em seu famoso livro sobre alcoolismo, Anderson Spickard e Barbara R. Thompson concluíram que o que diferencia os grupos com altas taxas de alcoolismo dos que têm taxas reduzidas não são características biológicas ou raciais. “Os dois fatores mais importantes são as atitudes em relação a ficar embriagado em público e quanto a beber ou não beber fora das refeições”. Países e grupos que bebem apenas durante as refeições e não toleram a embriaguez pública não apresentam altas taxas de alcoolismo²⁷. Em vista destas descobertas, talvez não seja nada espantoso o fato de o alcoolismo ser um dos grandes problemas em países como Brasil e Estados Unidos.

3. Pressões sobre o indivíduo. O alcoolismo geralmente se inicia durante o estressante período da adolescência. Vejamos, por exemplo, como um adolescente normal, do sexo masculino, pode se tornar viciado⁻⁸. Com a palavra “normal” queremos dizer que há algumas coisas que ele aprecia em si mesmo, e outras de que não gosta. Em algumas coisas ele se sente competente, e em outras se sente inadequado. Como a maioria dos jovens de sua idade, ele sente ansiedade, medo, culpa, desapontamento e insegurança em certas situações. Mesmo vindo de uma boa família, às vezes ocorrem tensões no lar. Tendo sido criado numa sociedade rica, ele pode estar acostumado com o conforto e a gratificação imediata de suas necessidades e desejos. Por causa desta infância confortável, as pressões da adolescência podem atingi-lo de uma forma particularmente intensa.

Suponhamos ainda que, nesta época, o jovem tenha a oportunidade de experimentar seu primeiro drinque (evidências recentes sugerem que muitas pessoas tomam o primeiro drinque muito antes dos quinze anos). Se o nosso adolescente hipotético é típico, ele já terá visto os prazeres de beber cerveja apregoados nos quase 100 mil comerciais de TV que assistiu desde que nasceu²⁹. Ele pode estar sendo pressionado pelos amigos, pode estar curioso para saber qual é a sensação de ficar embriagado, talvez se identifique com um grupo ou um herói que bebe, e talvez acredite que beber é uma forma de demonstrar sua masculinidade e acertar as contas com seus pais. Embora os adolescentes costumem beber com o objetivo de ficarem embriagados, alguns usam o álcool como um pretexto para se reunirem com os amigos e aliviar a tensão relaxando na companhia uns dos outros.

Quando nosso jovem hipotético começa a beber, pode ser tomado por uma sensação de euforia. Ele se sente tranquilo, menos nervoso, mais adaptado e socialmente à vontade. Seus problemas e estresses parecem menos graves e o mundo fica todo cor-de-rosa. Se ele continua a beber, pode haver ressacas periódicas ou sentimento de remorso nos momentos de sobriedade, mas ele não abandona o álcool porque a mudança de humor é muito agradável e o perigo parece mínimo.

Quando o jovem chega aos seus vinte e poucos anos, a bebida se tornou um hábito. Quando chega aos trinta, o álcool pode ter-se tornado parte integrante de seu estilo de vida. A essa altura, ele já está viciado, tanto física quanto psicologicamente. Ao contrário dos primeiros tempos, seu corpo agora precisa de quantidades cada vez maiores de álcool para criar euforia e aliviar a ansiedade. Se o álcool é retirado, ele se sente doente (e os sintomas só cessam se houver ingestão de álcool). Algumas vezes, a crise de abstinência provoca sintomas severos, como *delirium tremens*, desorientação, alucinações ou convulsões.

Quando chega à meia-idade, comprar e consumir álcool tornou-se tão importante que sua vida é atingida em todos os aspectos: pessoal, familiar, social e profissional. A pessoa que começou a beber como uma forma de relaxar e lidar com o estresse é agora um viciado. À medida que o vício foi-se desenvolvendo, a necessidade da droga foi aumentando, o autocontrole se afrouxou, e o trabalho foi atingido, bem como a saúde, a estabilidade psicológica e os relacionamentos sociais.

4. Influências agravantes. Para entender o alcoolismo e outros vícios, precisamos reconhecer o que torna algumas pessoas vulneráveis (inclusive influências genéticas, personalidade, cultura e contexto familiar), o que as motiva a começar a beber (principalmente o estresse e a influência dos outros) e o que alimenta o vício.

Em algum momento do processo que leva à dependência, ocorrem alterações endócrinas e bioquímicas que tornam muito difícil largar o vício. Igualmente importantes são as alterações psicológicas desenvolvidas com o passar dos anos. O álcool vai se tornando cada vez mais importante, até que toda a vida da pessoa passa a girar em torno dele. Ele pode ser a causa dos problemas do indivíduo, mas o dependente também o vê como a solução, uma poção mágica, mas trágica, que o ajuda a fugir das pressões da vida.

Os membros dos alcoólicos anônimos acreditam que a cura não acontece enquanto a pessoa não chega ao fundo do poço, admitindo que está dominado pelo álcool e não consegue mais tocar sua vida sem a ajuda de um poder maior do que nós. Os alcoólatras são transformados só depois que estão dispostos a se entregar¹⁰.

Por mais estranho que pareça, esta transformação pode ser postergada pelas pessoas que mais desejam que ela aconteça, ou seja, a família do alcoólatra. São poucos os dependentes que vivem na sarjeta. A maioria vive em família. À medida que o vício vai se agravando, todos os membros da família são afetados e muitas vezes tentam negar a realidade da situação. Cada um deles é, ao mesmo tempo, um protetor e um crítico do alcoólatra, e faz todo o possível para manter a família unida, procurando não aumentar ainda mais o desgaste que afeta a todos. De início, a família tenta controlar o consumo do álcool ou fazer com que o alcoólatra pare de beber. Depois, tenta entender o que está acontecendo e eliminar as causas. Muitas vezes, a família se esforça para manter o problema longe dos olhos da comunidade, mesmo já tendo insistido repetidas vezes para que o dependente abandone o vício¹¹.

Em alguns casos, os parentes acabam assumindo determinados papéis, às vezes inconscientemente, com o objetivo de tentar garantir a sobrevivência da família, evitando que ela se despedace por causa das pressões. O papel de *solucionador*, por exemplo, é representado pela pessoa (geralmente o cônjuge) que tenta assumir a responsabilidade de suprir as necessidades da família. O *herói da família* (geralmente o filho mais velho) tenta tornar as coisas mais fáceis para todos, muitas vezes assumindo a responsabilidade pelos irmãos mais novos e tornando-se o confidente e ajudante do pai ou mãe que não bebe. O *bode expiatório* manifesta exteriormente as tensões familiares, se mete em encrencas e muitas vezes desvia atenção do problema da bebida. Já o *mascore* tenta injetar humor numa situação dolorosa, enquanto o *filho distante* encobre seus sentimentos e tenta ser a pessoa com quem a família não tem que se preocupar. Às vezes o filho distante fica fora de casa o máximo de tempo possível e muitas vezes procura outros adultos e famílias para obter apoio e proximidade. Tudo isso reflete o sofrimento e a tristeza que caracterizam a família de um alcoólatra¹².

Esses papéis ajudam a família a seguir adiante, mas também podem dar apoio para que o alcoólatra continue com seu vício. Enquanto a família parece estar bem, não há motivação para a mudança de comportamento. Deste modo, a família cai numa armadilha de onde não consegue sair. Se eles se adaptarem ao vício, o problema continua, e o sofrimento também. Mas, se não se adaptarem, todo mundo sai ferido, e o sofrimento ainda continua.

Muitos conselheiros concordam que o tratamento será retardado e a melhora impossível enquanto os familiares perpetuarem o problema negando sua existência, escondendo-o dos outros e protegendo o dependente das consequências de seu comportamento irresponsável e egoísta. A maioria das famílias de alcoólatras acaba descobrindo que superproteger o dependente ou aceitar suas racionalizações e desculpas não ajuda em nada. Quanto mais cedo as pessoas enfrentarem a realidade, melhor para todo mundo³³.

Mas a família não é a única que perpetua o problema da dependência. Padrões, amigos e outros também dificultam a solução quando minimizam a importância do problema e tentam ignorar sua existência. A sociedade como um todo também tem sua parcela de responsabilidade na manutenção da dependência quando as pessoas não reconhecem a seriedade do vício, acham engraçado ver uma pessoa embriagada, toleram o fato de alguém dirigir bêbado, relevam crimes cometidos sob o efeito do álcool, usam o termo “happy hour” para designar os drinques tomados depois do expediente e enchem a casa de bebidas para “comemorar o Natal”. Ou então, quando permitem a publicidade de bebidas alcoólicas sem nenhum alerta sobre os males que elas podem provocar e apresentam o consumo de álcool como uma forma eficaz de relaxar e lidar com o estresse.

5. Influências espirituais. Provavelmente, podemos dizer que ninguém decide ser um viciado. As circunstâncias, a genética, o contexto familiar, os estresses continuados e opções ingênuas podem levar qualquer um ao vício³⁴. O caminho da dependência é mais fácil de encontrar quando as pessoas carecem de valores espirituais, religiosos e morais.

Muitas pessoas crescem num lar espiritualmente vazio, onde não existe fé nem instrução religiosa. O materialismo, o hedonismo e o sucesso profissional tornam-se deuses substitutos. Quando estes se mostram incapazes de prover a satisfação esperada, o indivíduo se sente cada vez mais estressado e com um profundo vazio que as drogas e o álcool parecem capazes de preencher, pelo menos temporariamente.

Pode-se afirmar que os seres humanos têm uma necessidade íntima de manter um relacionamento real e cada vez mais profundo com Deus. Quando este desejo não é reconhecido e satisfeito, o homem sai em busca de alguma outra coisa que possa preencher o vazio. A Bíblia afirma isso claramente: “Não se embriaguem, pois a bebida os levará à desgraça. Ao contrário, encham-se do Espírito de Deus”³⁵. Nesta passagem, temos uma advertência, uma causa implícita e uma resposta para o problema da dependência do álcool.

OS EFEITOS DO ALCOOLISMO

O abuso do álcool não afeta todas as pessoas da mesma maneira. Todo mundo sabe, por exemplo, que algumas pessoas ficam divertidas e falantes depois de alguns drinques, enquanto outras ficam desagradáveis e agressivas. Algumas conseguem disfarçar bem o quanto beberam, mas outras mostram alterações de comportamento quase imediatas³⁶. Entretanto,

apesar destas diferenças, à medida que o vício vai se desenvolvendo, os alcoólatras manifestam muitos efeitos físicos e comportamentais semelhantes.

A Figura 32-1 mostra os efeitos do alcoolismo, desde os estágios iniciais (em que o indivíduo só bebe em ocasiões sociais), passando pelas fases crônicas e chegando ao ponto em que o alcoólatra admite sua completa derrota e passa à reabilitação e à recuperação.

1. Efeitos físicos. Sempre que uma substância química entra no corpo, desencadeia-se uma reação fisiológica. A natureza desta reação depende da condição física da pessoa, do tipo de droga administrada, da quantidade e da frequência com que é utilizada.

O álcool é uma toxina (veneno) que afeta a maioria das células do corpo. Se ingerido rapidamente, o nível de álcool no sangue se eleva, o funcionamento do cérebro fica temporariamente prejudicado e o equilíbrio, as funções motoras, o raciocínio e as reações emocionais do indivíduo são afetados. Se o álcool é consumido constantemente e em grandes quantidades, quase todos os órgãos do corpo serão afetados, direta ou indiretamente, e podem ocorrer graves danos físicos.

Por exemplo, em cerca de um terço das pessoas que bebem muito, as células do fígado são destruídas e o órgão perde a capacidade de processar os nutrientes da comida. Esta doença do fígado, a cirrose, geralmente só causa dor quando já atingiu um estágio tão avançado que não pode ser tratada com sucesso.

A ingestão excessiva de álcool também pode provocar danos permanentes no cérebro e no sistema nervoso, causar várias doenças gastrintestinais, exigir um esforço extra do coração, aumentando assim a probabilidade de ataques cardíacos e derrames, inibir a produção de glóbulos vermelhos e leucócitos, causar impotência, além de representar um sério risco à saúde do feto em desenvolvimento. Pesquisas recentes indicam que o prolongado abuso de álcool também pode aumentar o risco de câncer no fígado, estômago, colo do útero e mama⁷. Por causa destes aspectos fisiológicos do vício, a intervenção médica é uma parte crucial do tratamento.

2. Efeitos psicossociais. Como o abuso do álcool é comum, muitas pessoas conhecem seus efeitos mais evidentes: raciocínio embotado, comportamento e reações emocionais impróprias, desleixo, alienação e perda das inibições sociais. À medida que o estado da pessoa vai piorando, as defesas psicológicas começam a ser acionadas, principalmente as racionalizações (a pessoa arranja desculpas para o fato de estar bebendo, ou arruma justificativas para o comportamento resultante), a repressão (esquece, espontaneamente, os episódios vergonhosos ou dolorosos), a projeção (joga nos outros a culpa por seus problemas e pensamentos, sentimentos ou ações inaceitáveis), e talvez a mais comum de todas: a negação da existência do problema³⁸. Mais tarde, a vida se resume em conseguir mais álcool; todo o resto passa a ter importância secundária.

3. Efeitos sobre a família. Os efeitos do abuso do álcool sobre a família já foram mencionados. Inicialmente, os parentes tentam proteger, controlar e responsabilizar o dependente. Em seguida, tentam assumir as responsabilidades do alcoólatra, passando a viver uma vida de constante tensão, medo, insegurança e vergonha. Muitas vezes, o constrangimento é tanto que a família se afasta dos outros. Como resultado, pode ocorrer solidão e isolamento social.

4. Efeitos espirituais. É impossível crescer espiritualmente quando se é dependente e escravo de uma droga. Muitos alcoólatras sabem disso, mas não conseguem mudar. Por causa disso, ficam ainda mais afastados de Deus. O álcool se torna um ídolo adorado, a coisa mais valiosa na vida do dependente. Isso pode ter uma influência espiritual adversa sobre a família, embora algumas até se aproximem mais de Deus nos momentos de crise.

Figura 32-1

Dependência Alcoólica e Recuperação



Fonte: E. M. Jellinek, *The Disease Concept of Alcoholism* (New Brunswick, N.J.: Hillhouse Press, 1960). Usado com autorização.

O ACONSELHAMENTO DOS CASOS DE ALCOOLISMO

Como podemos ajudar um alcoólatra?³⁹ Para começo de conversa, é bom saber o que *não* ajuda: criticar, envergonhar, bajular, fazer a pessoa prometer parar, ameaçar, esconder ou destruir as garrafas de bebida, insistir que a pessoa tenha mais força de vontade, pregar um sermão, fazer com que a pessoa se sinta culpada. A maioria das famílias tenta tudo isso, mas raramente funciona.

O tratamento do alcoolismo muitas vezes é complicado por vários problemas paralelos que também precisam ser tratados. Por exemplo, os alcoólatras muitas vezes sofrem de depressão ou outras anomalias psiquiátricas⁴⁰. Muitas vezes, há doenças físicas causadas pelo excesso de bebida e má alimentação. Na tentativa de resolver seu problema, os alcoólatras às vezes começam a tomar barbitúricos, anfetaminas e outras drogas que complicam ainda mais a situação e tornam mais difícil a recuperação⁴¹.

1. *Faça o alcoólatra admitir que precisa de ajuda.* Isto é difícil porque muitos alcoólatras negam a existência do problema. Seu raciocínio fica embotado e a realidade de sua situação às vezes é mascarada pelas ações de familiares bem-intencionados, que dão cobertura ao dependente sempre que este pratica algum ato irresponsável. Porém, a maioria dos especialistas em aconselhamento de dependentes alcoólicos concorda que, sem a cooperação do dependente, o tratamento tem pouca possibilidade de sucesso.

Então, como podemos fazer o alcoólatra entender que precisa de ajuda? Os membros dos Alcoólicos Anônimos acreditam que o dependente precisa chegar ao fundo do poço. Só então ele estará disposto a admitir que não tem condições de controlar o álcool e não pode dirigir sua vida sem auxílio. Infelizmente, algumas pessoas morrem ou sofrem danos irreparáveis antes de chegar ao fundo. Há algum jeito de ajudar o alcoólatra a aceitar o tratamento antes que seja tarde demais?

Muitas pessoas que têm problema com a bebida marcam atendimento com o conselheiro por causa de um outro problema que aparentemente não tem nada a ver com o álcool. Por exemplo, às vezes um casal chega querendo aconselhamento conjugal, ou por causa de um problema com um dos filhos. A princípio, o conselheiro (que pode ter a falsa ideia de que todo alcoólatra é um bêbado que não consegue se manter no emprego) não suspeita que um daqueles aconselhados bem vestidos e de aparência tranquila é, na verdade, um bebedor compulsivo. Pode ser que o marido seja um executivo bem sucedido que se anestesia com álcool depois do expediente, todas as noites, enquanto a família leva a vida sem ele⁴².

Mas mesmo quando o conselheiro suspeita de abuso de álcool, há uma grande probabilidade de o aconselhando negar que exista algum problema. Neste caso, pode ser que ele concorde em fazer um dos vários testes disponíveis para triagem de alcoolismo⁴³. Você também pode tomar por base a Lista de Verificação dos Indicadores de Consumo de Alcool, desenvolvida pela equipe especializada em alcoolismo da Secretaria Municipal de Saúde de Boulder, Colorado, que apresentamos na Figura 32-2. Ela não é um rigoroso teste de triagem e não há pontuação, mas justamente por isso é menos ameaçadora e pode ser usada durante a entrevista para ajudá-lo a determinar padrões de consumo de álcool que possam evidenciar um estágio inicial de alcoolismo⁴⁴.

Como vimos, a evolução do alcoolismo se caracteriza pela negação da existência do problema. Portanto, de modo firme, fundamentado nos fatos e não judicioso, mostre ao

Figura 32-2

Lista de Verificação dos Indicadores de Consumo de Alcool

_____ Perdas de consciência temporárias: _____

_____ Alterações de personalidade: _____

_____ Dificuldades de relacionamento: _____

_____ Problemas profissionais: _____

_____ Problemas legais: preso por _____ Data: _____

_____ Data: _____

Consumo máximo diário: _____

_____ Alteração na tolerância: _____ crescente _____ decrescente _____ sem alteração

_____ Perda de controle sobre a bebida

_____ Dependência física: _____ tremores, _____ alucinações,

_____ convulsões, _____ histórico de *Delirium Tremens*

Informações clínicas complementares:

_____ Tentativas anteriores de parar de beber

_____ Período mais longo de sobriedade: _____

_____ Alcoolismo na família: _____

_____ Diagnóstico de danos hepáticos: _____ inflamação, _____ *cirrose*

Michele A. Packard, "Assessment of the Problem Drinker: A Primer for Counselors", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 520. Reproduzido com autorização.

aconselhando a natureza de suas ações. Apresente exemplos específicos ("na noite passada, lá pelas 11, você entrou cambaleando e derrubou o abajur"), em vez de vagas generalidades ("você anda bebendo demais!"). Um autor sugeriu que a mensagem é mais bem compreendida se a transmitirmos de forma não verbal. Se o alcoólatra cai no chão da sala, por exemplo, deixe-o lá, em vez de ajudá-lo a ir para a cama. Se alguma coisa foi quebrada ou derrubada, não a apanhe. Isto tornará mais difícil para o dependente negar que perdeu a consciência ou danificou algum objeto em casa⁴⁵.

Outra abordagem inovadora para ajudar os alcoólatras é a chamada "intervenção". Ela exige um planejamento cuidadoso, geralmente envolve um ensaio e requer uma grande participação das pessoas atingidas pelo problema do alcoólatra. Uma pessoa, geralmente um terapeuta profissional, preside o grupo, que pode ser formado pelo cônjuge do alcoólatra, os filhos, os pais, colegas de trabalho, amigos íntimos, patrão, pastor e outras pessoas importantes na vida do dependente. Num momento previamente estipulado, e sem o conhecimento do aconselhando, todos os membros do grupo aparecem e, de uma forma que não transmita condenação, apresentam suas percepções do problema e contam como cada um está sendo afetado pelas ações do alcoólatra. Esta reunião geralmente é muito emocionante. Às vezes,

o alcoólatra fica irritado e vai embora, mas na maioria das vezes ele é confrontado com a realidade e concorda em entrar num programa de reabilitação. Este método (que deve ser aplicado com a supervisão de um terapeuta profissional) é uma das formas de ajudar o alcoólatra a reconhecer que precisa de ajuda⁴⁶.

A maioria dos dependentes tem alta ansiedade e baixa autoestima. Portanto, procure ter o cuidado de não criticar ou condenar de uma forma que provoque ansiedade ou represente uma ameaça para o aconselhando. Demonstre aceitação pelo indivíduo, mas não por seu comportamento. Escute o que ele tem a dizer, mas não dê nenhum reforço positivo. Reconheça que os viciados, inclusive os alcoólatras, são dependentes, geralmente infantis, manipuladores e especialistas em despertar compaixão. O conselheiro precisa resistir à tendência de ser sentencioso, passar sermões, ou ser paternalista. Ele deve ter uma atitude sensível, porém firme e intransigente, demonstrando com isso que a responsabilidade pela recuperação é do próprio alcoólatra. Lembre-se sempre de que os melhores conselheiros são gentis, mas não têm o coração mole.

2. Interrompa a ingestão de álcool. A desintoxicação é um processo que precisa de acompanhamento médico. Alguns alcoólatras conseguem parar sozinhos, mas a maioria precisa de orientação médica, principalmente por causa dos sintomas de abstinência (tremores, náusea, suores, fraqueza, ansiedade, depressão e, às vezes, delírios) que podem ser intensos. Alguns médicos usam substâncias que estimulam a sobriedade – drogas que, supostamente, neutralizam os efeitos da abstinência – mas a validade de usar uma droga para combater os efeitos de outra é muito discutível⁴⁷.

Embora a desintoxicação geralmente possa ser feita de forma rápida e segura, ela é apenas o início do tratamento. O desafio maior é evitar a recaída, impedindo que o indivíduo volte a consumir álcool como antes. Isto envolve um tipo de aconselhamento que tem pelo menos quatro objetivos: (1) providenciar tratamento médico para reparar os danos causados pelo alcoolismo, (2) ajudar o aconselhando a aprender como lidar com o estresse e cumprir suas responsabilidades sem recorrer ao álcool, (3) criar uma nova identidade sem álcool, e (4) construir ou restaurar a autoestima e tratar os sentimentos de culpa. O primeiro objetivo envolve um tratamento médico. Os outros podem ser trabalhados por um conselheiro, de preferência contando com a colaboração da família, de grupos de apoio (como os Alcoólicos Anônimos) e de outros especialistas.

3. Dê apoio. Os alcoólatras e outros dependentes químicos geralmente são pessoas solitárias e imaturas que estão sendo solicitadas a mudar um estilo de vida já consolidado, e a abandonar o uso de uma substância que eles valorizam e da qual dependem. Isso não se consegue com uma ou duas horas semanais de aconselhamento individual.

Muitos viciados reagem melhor ao tratamento quando internados em hospitais ou centros de reabilitação, onde contam com assistência vinte e quatro horas por dia. Alguns podem ser assistidos através de aconselhamento em grupo, onde viciados que estão se recuperando ajudam uns aos outros a enfrentar as pressões da vida, interagir com as pessoas e viver sem dependência química⁴⁸.

Os Alcoólicos Anônimos (AA) e grupos relacionados (como o Al-Anon, para cônjuges de alcoólatras e o Alateen, para filhos)⁴⁹ talvez sejam os grupos de apoio mais eficazes. Estas organizações se reúnem em cidades do mundo inteiro, são gratuitas, estão na lista telefônica e desenvolveram o que talvez seja o melhor método para ajudar os alcoólatras e suas famílias.

Embora não sejam especificamente cristãos, estes grupos aplicam princípios que, de um modo geral, são compatíveis com a Bíblia: aceitar a realidade; ter fé em Deus; entregar a vida ao cuidado divino; ser honesto com Deus, consigo mesmo e com os outros; ter o desejo e a disposição de mudar seu estilo de vida; orar; corrigir os erros; e compartilhar com os outros. Alguns especialistas são da opinião de que a participação num grupo de apoio, longe do álcool, tem mais probabilidade de sucesso no tratamento do alcoolismo do que o tratamento psicológico e o uso de drogas melhores.

Grande parte deste apoio deveria vir da igreja local, com membros compreensivos que estejam familiarizados com os fatos sobre o alcoolismo e se disponham a dar estímulo e assistência em termos práticos. Mas, infelizmente, os membros da igreja muitas vezes se mostram críticos, sentenciosos e sem vontade de ajudar. Outros crentes, apesar de compassivos, prestam um apoio limitado porque desconhecem os mecanismos do alcoolismo, ou porque não conseguem se identificar com a luta dos dependentes e suas famílias. Algumas igrejas desenvolveram seus próprios grupos de apoio, baseados no modelo do AA mas abertamente cristãos, como o *Alcoholics Victorious*⁵⁰ (Alcoólicos Vitoriosos). Se não existirem grupos como este em sua área, você pode incentivar seus aconselhados a se juntarem ao AA e à comunidade mais diversificada de uma igreja local.

4. Ajude a controlar o estresse. Antes de sua reabilitação, os alcoólatras estavam acostumados a lidar com o estresse procurando escape através da bebida. O aconselhamento precisa mostrar que há modos melhores de enfrentar as pressões da vida. Para mostrar isso, é necessário que o aconselhando aprenda que pode confiar em nós; mas o conselheiro também precisa ser paciente e digno de confiança. Podemos discutir o estresse, em geral, mas a melhor abordagem é tratar de um problema de cada vez, à medida que vão aparecendo, e ajudar o aconselhando a decidir como lidar com ele corretamente. Isto inclui os relacionamentos interpessoais e a convivência com os amigos e conhecidos, sem consumir álcool⁵¹.

5. Estimule o autoconhecimento e a mudança de vida. Depois que a relação de confiança estiver estabelecida, é bom conversar sobre os fatores que levam ao abuso do álcool. Estas discussões podem fazer com que o aconselhando compreenda o que acontece com ele, mas isto não ajuda muito se não forem traçados planos concretos para uma mudança de vida. Estes planos podem envolver um aconselhamento vocacional (veja o capítulo 35), uma avaliação da autoestima do indivíduo (veja o capítulo 21), uma discussão sobre problemas conjugais (capítulo 27), ou o tratamento de questões espirituais (capítulo 36).

Depois disso, é hora de abordar o assunto do estilo de vida. Como ficará a vida do alcoólatra, agora que ele deixou de beber? O estilo de vida de uma pessoa depende de decisões sobre o que fazer e o que não fazer agora e no futuro⁵². Enquanto você e o aconselhando estiverem planejando o futuro, seja sensível ao fato de que determinados grupos de indivíduos têm necessidades particulares, como, por exemplo, as mulheres alcoólatras⁵³, os idosos⁵⁴ e os adolescentes⁵⁵. Lembre-se sempre que a tomada de decisões envolve tanto o aconselhando quanto sua família.

6. Aconselhe a família. Como o alcoolismo é um problema da família, todos devem receber apoio, compreensão e ajuda. Em alguns casos, é necessário incentivar cada um a não se retrair, mas procurar viver o melhor possível, apesar das circunstâncias. Às vezes é bom fornecer informações que ajudem os parentes a entender o vício. Muitas vezes, eles precisam de ajuda para compreender que algumas de suas ações estão contribuindo para o problema

do vício, ou que o fato de protegerem o dependente pode estar impedindo a solução. Às vezes, é necessário, primeiramente, orientar e incentivar a família a confrontar o alcoólatra com evidências concretas de seu comportamento alterado para que ele concorde em procurar tratamento.

À medida que o alcoolismo se desenvolve, os parentes são forçados a assumir as responsabilidades com a casa. Quando ele volta à sobriedade, a família precisa se reajustar a esta mudança e aprender a aceitar o fato de que o alcoólatra recuperado é um membro responsável dentro do lar. Isto pode ser difícil, porque as pessoas temem que a atual fase seca seja temporária, como já aconteceu no passado, ou porque já aprenderam a funcionar bem sem contar com a ajuda do outro. A mudança na dinâmica do lar é arriscada para a família, mas é importante para o aconselhando e se processa de forma mais adequada quando estimulada por um conselheiro ou grupo de apoio externo.

7. *Esteja preparado para recaídas.* Os AA afirmam há muito tempo que um único drinque pode fazer um alcoólatra afundar no vício novamente, embora alguns profissionais discordem⁵⁶. Porém, todo mundo concorda que as recaídas são comuns entre os alcoólatras. Se, quando isto acontece, o alcoólatra recebe críticas e censuras, ele pode pensar: “Não adianta tentar; eu não consigo mesmo”, e acabar desistindo do programa de reabilitação.

Não é fácil trabalhar com um dependente químico e sua família sofrida. O conselheiro deve contar com os fracassos e, depois de uma recaída, precisa ajudar o dependente a se levantar e continuar o tratamento.

8. *Reconheça que o evangelismo e o discipulado são fundamentais.* Os livros de psicologia e os artigos sobre alcoolismo quase nunca mencionam o papel da missão de resgate na tarefa de libertar as pessoas do vício do álcool⁵⁷. Talvez seja realmente verdade que estas missões só alcançam um reduzido número de alcoólatras, mas sua abordagem geralmente é muito eficaz. Os conselheiros que trabalham com dependentes de álcool raramente recorrem aos líderes dessas missões (que geralmente são ex-alcoólatras), mas eles são uma fonte de informação e estímulo muito importante.

Para que o aconselhando encontre um novo significado e propósito na vida, ele precisa compreender que a realização completa e duradoura só pode ser encontrada em Jesus Cristo. O conselheiro precisa da orientação do Espírito Santo para saber como e quando deve apresentar o evangelho. As pregações que apelam muito para a emoção às vezes produzem decisões falsas que, mais tarde, são rejeitadas, embora haja muitos exemplos de pessoas convertidas a Cristo, libertas do alcoolismo e permanentemente transformadas através da pregação de mensagens evangélicas.

Os aconselhando geralmente respondem melhor ao evangelho quando reconhecem que têm uma necessidade que só pode ser satisfeita por Cristo. Os alcoólatras são mestres em manipular os outros, mas o conselheiro precisa ter o cuidado de não jogar o mesmo jogo que eles, tentando manipular pessoas para fazê-las entrar no reino. Deve-se apresentar ao aconselhando os fatos do evangelho (preferencialmente nos momentos em que ele está sóbrio o bastante para entender). Em seguida, devemos estimular, mas não coagir a pessoa a tomar a decisão de entregar a vida a Cristo.

Lembre-se sempre de que, em tudo isso, a oração é fundamental. Através da intercessão dos crentes e de sua disposição de ajudar, Deus trabalha para restaurar os que estão sob o controle do álcool ou outras substâncias químicas, além de evitar que outros também acabem presos nas garras do alcoolismo.

COMO EVITAR O ALCOOLISMO

Evitar o alcoolismo é uma das maiores preocupações de membros do governo, empresários, educadores, militares e líderes da igreja. As associações de pais, clubes de assistência, escolas, médicos, terapeutas, órgãos da mídia e outros reconhecem a importância de realizar esforços contínuos e vigorosos para mudar a atitude da sociedade em relação ao álcool e outras drogas. O Conselho Nacional de Alcoolismo, o Ministério da Educação, o Instituto Nacional de Combate ao Abuso de Alcool e órgãos similares receberam a adesão, talvez surpreendente, da indústria de bebidas, que iniciou o TIPS (*Training for Intervention Procedures by Servers of Alcohol* – Treinamento em Procedimentos de Intervenção para Pessoas que Servem Bebidas Alcoólicas). Este programa foi desenvolvido para treinar garçons de bares, garçonetes e outros profissionais que servem drinques. Apesar destes esforços, ainda se sabe mais sobre tratamento do que sobre prevenção. Mesmo assim, há algumas medidas preventivas que podem ser muito úteis.

1. *Estimule a criação de um ambiente familiar saudável.* Como acontece com a maioria dos assuntos abordados neste livro, a prevenção da dependência do álcool e de outras drogas começa em casa. Quando os filhos são respeitados, amados, disciplinados e criados por pais sensíveis, interessados e estáveis, eles tem mais oportunidade de amadurecer de forma saudável, e menos probabilidade de se tornarem dependentes químicos. Quando as necessidades emocionais são satisfeitas em casa, quando os filhos aprendem a lidar com o estresse e quando recebem um conjunto de valores claros e definidos, eles se sentem mais seguros, com mais autoestima e com maior habilidade de enfrentar os problemas da vida sem recorrer às drogas.

Num importante livro sobre alcoolismo, um autor cristão relata que o exemplo dos pais é o fator de maior influência sobre o desenvolvimento do alcoolismo ou de outras dependências químicas nos filhos. Quando os pais bebem regularmente, os filhos aprendem a fazer o mesmo. Quando eles proíbem terminantemente e condenam veementemente a bebida, os filhos muitas vezes reagem experimentando o álcool. O melhor procedimento é ter uma atitude aberta em relação ao álcool, reconhecer os seus perigos e encorajar a moderação, se não houver abstinência. Além disso, é importante que os pais mostrem que sabem gozar a vida sem precisar do álcool para resolver seus problemas ou alegrar as reuniões com os amigos.

Mas todos sabem que muitos lares não se enquadram nesta descrição. Os filhos de alcoólatras, por exemplo, geralmente são criados de forma inadequada, com exemplos de negação da realidade e influência do abuso de álcool. Como vimos, muitas dessas crianças apresentam uma mistura de sentimentos, como confusão, raiva, culpa e medo. Além disso, elas não se sentem amadas e estão mal preparadas para enfrentar as responsabilidades da vida adulta. Algumas não têm modelos adequados de comportamento adulto. As pesquisas indicam que muitos desses jovens suspeitam que, inevitavelmente, acabarão se tornando alcoólatras como seus pais⁴⁸. Para evitar isso, os filhos de alcoólatras precisam receber estímulo e atenção especiais por parte de adultos carinhosos que não pertençam à família.

Será que este carinho não deveria vir da igreja?

2. *Transmita uma fé religiosa correta.* Um levantamento realizado entre 5648 estudantes universitários revelou que os indivíduos que frequentam a igreja regularmente e os que têm uma fé religiosa firme “são muito menos propensos a usar drogas do que seus colegas

que estão indo de uma igreja para outra, em busca de Deus. E [...] o uso de drogas era mais alto entre os que não estavam buscando nenhuma verdade espiritual”⁵⁹. Estas conclusões sobre o uso de drogas, em geral, pode não se aplicar ao alcoolismo, especificamente, e esta pesquisa não demonstra que a fé em Deus evita o alcoolismo. Contudo, os conselheiros cristãos sabem que quando uma pessoa está cheia do Espírito Santo, há menor probabilidade ou possibilidade de se embriagar com vinho⁶⁰.

3. Forneça informações sobre o alcoolismo e o abuso de álcool. É verdade que quem nunca tomou bebida alcoólica nunca se tornará alcoólatra. No entanto, apelos sentimentais raramente convencem ou influenciam pessoas que estão sendo pressionadas pelo grupo de amigos, ou que estão curiosas sobre os efeitos do álcool. Ignorar a questão do alcoolismo, achando que a discussão levará à experimentação, é uma atitude que também não ajuda nada. Quando o abuso do álcool é discutido de maneira franca e aberta, isto enfraquece a tentação de experimentar uma droga perigosa, mesmo que esta droga seja apresentada na televisão e em outros lugares como uma forma divertida e inofensiva de relaxar a mente e o corpo.

A educação preventiva deve (a) começar cedo, já que a maioria dos alcoólatras começa seu longo declínio na adolescência ou ainda mais cedo; (b) apresentar dados precisos sobre a natureza e os efeitos do álcool; (c) evitar apelos sentimentais, que utilizam técnicas alarmistas, mas apresentam pouca informação baseada em fatos concretos; (d) discutir com clareza os ensinamentos bíblicos sobre o vinho e a embriaguez; (e) esclarecer os jovens sobre os motivos que levam uma pessoa a beber; (f) discutir como podemos dizer não num ambiente onde talvez todos os nossos amigos estejam bebendo; (g) incentivar as pessoas a tomarem uma decisão (beber ou não beber), em vez de irem adquirindo o hábito aos poucos; (h) estimular a abstinência como a melhor forma de prevenção; (i) descrever os sinais de alerta que indicam o desenvolvimento do vício; e (j) fornecer os nomes, endereços e natureza das organizações que auxiliam pessoas que têm problemas com a bebida.

4. Ensine as pessoas a enfrentar a vida. A Tabela 32-1 traz conselhos práticos e úteis para alcoólatras em recuperação. Ela deve ser reproduzida e entregue ao alcoólatra e sua família.

Se supusermos que o alcoolismo e outros abusos de drogas refletem uma falha na forma de enfrentar a realidade, então um dos caminhos da prevenção é ensinar as pessoas a encarar, discutir e lidar com os problemas da vida relacionados com o estresse. “A chave para a prevenção – conclui um relatório – é reduzir a exposição ao estresse onde for possível, e ensinar técnicas eficazes de combate ao estresse, onde não for possível eliminá-lo”⁶¹.

CONCLUSÕES SOBRE O ALCOOLISMO

Toda véspera de Ano Novo, o tribunal de justiça do condado de Northampton, Massachusetts, é transformado num clube noturno e se torna o cenário de uma grande festa, com as bênçãos do juiz presidente. Os participantes sempre se divertem muito, apesar da total ausência de álcool. Os policiais passam por lá quando não estão de serviço, e muitos dos convivas se oferecem para dar uma carona até em casa a pessoas que saem de festas onde a abstinência não é praticada. O juiz fica feliz porque os participantes da festa do tribunal de justiça não vão aparecer depois na frente dele por causa de algum problema causado pela bebedeira de Ano Novo. Além disso, no dia seguinte à festa, o tribunal está mais limpo que no dia anterior.

Eu me pergunto quantos leitores reagiram com sarcasmo e cinismo quando esta história saiu publicada nos jornais de todo os Estados Unidos. O teólogo Reinhold Niebuhr escreveu, certa vez, que “não é fácil lidar de forma realista com a confusão moral dos dias de hoje, seja nos púlpitos ou entre os membros, e evitar a aparência, ou talvez a prática, do perigoso cinismo”⁶². Ajudar as pessoas a enfrentarem a realidade e os riscos do alcoolismo pode parecer um exercício de frustração e inutilidade. Um administrador acadêmico descreveu o abuso do álcool como uma combinação de emoção, tragédia, personalidades, complexidade, desejo e falta de controle. Acrescente-se a isso a competição entre diferentes órgãos comunitários e governamentais, a propaganda maciça da indústria de bebidas e as conclusões às vezes conflitantes de pesquisadores e outros especialistas, e conseguiremos entender porque alguns definem a batalha contra o alcoolismo como dar três passos para a frente e dois para trás⁶³.

Mas inação e cinismo não resolvem nada. Assim como a população de Northampton, cada comunidade e igreja precisa descobrir maneiras de ajudar as pessoas a evitarem ou escaparem da doença e pecado do alcoolismo. O conselheiro cristão pode estar à frente deste movimento de assistência aos alcoólatras e suas famílias, ajudando-os a vencer a dependência e viver em obediência e submissão a Jesus Cristo. Só assim este problema tão difícil pode ser verdadeiramente resolvido.

Tabela 32-1

Conselhos Práticos para Alcoólatras em Recuperação

- A hora de se libertar da droga é agora. Ficar livre da droga significa não depender de *nenhuma* droga, inclusive o álcool. Mas, sozinho, você não consegue. É preciso participar de um verdadeiro programa de recuperação.
- A recuperação do vício do álcool é um processo que dura a vida inteira, e não um evento único. Você precisa “trabalhar” o seu programa num processo passo a passo. Leva tempo até que sua mente e seu corpo estejam curados; Deus também leva um tempo para transformar a sua vida.
- Peça ajuda a alguém qualificado. Não tente fazer isso sozinho.
- Se tiver uma recaída, não desista. Nunca é tarde demais para voltar ao caminho certo. Deus nos dá sempre uma segunda chance, e outras mais.
- Não queira usar sua própria força para lutar contra o alcoolismo. Precisamos depender da força e do poder de Deus para ficarmos livres das drogas. Leia Gálatas 5.16 e Filipenses 4.13.
- Você precisa ficar longe da bebida e dos amigos que bebem. Andar com eles é uma das maneiras mais fáceis de ter uma recaída. Como diz 1 Coríntios 15.33: “Não vos enganeis: as más conversações corrompem os bons costumes”.
- Não se surpreenda se for tentado a beber novamente. A tentação, em si mesma, não é pecado – o que importa é o que você faz com ela (veja 1Co 10.13; Tg 1.13-15).
- Reconheça que é mais fácil mentir para você do que para qualquer outra pessoa. Você precisa estar consciente de sua capacidade de racionalizar atitudes e comportamentos errados (veja Jr 17.9; Sl 51.6).

- Não fique se sentindo orgulhoso e autossuficiente quando estiver livre do álcool, pois você não deve querer honra por sua recuperação. “A soberba precede a ruína, e a altivez do espírito, a queda” (Pv 16.18).
- Confie em Deus. Ele quer o melhor para você. As Leis de Murphy não controlam a vida do crente (veja Rm 8.28).
- Ande com Deus, um dia de cada vez. Ele conhece os seus problemas e as suas necessidades (veja Mt 6.25-34; Fp 4.6-7).
- Separe um tempo para orar todos os dias. A oração é a “cola” que nos mantém perto dele. É através da oração que Deus nos transforma (leia Tg 5.13-18).
- Leia a Bíblia diariamente. A Palavra de Deus tem a resposta para os seus problemas e a orientação de que você precisa (memorize Pv 3.5-6).
- Vá à igreja toda semana. É lá que você pode adorar e servir a Deus. Você irá crescer quando estiver servindo os outros (leia Hb 10.24-25).
- Mantenha um sistema de apoio, um grupo de outros crentes com quem você possa falar de suas lutas e receber encorajamento. Isso vai ajudá-lo a vencer as pressões da vida (veja Gl 6.1-2).
- Memorize a seguinte oração:

Deus, dá-me
Serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar,
Coragem para mudar o que for possível, e
Sabedoria para discernir uma coisa da outra.

Stephen Van Cleave, Walter Byrd e Kathy Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, Resources for Christian Counseling, No. 12 (Waco, Tex.: Word, 1987), 116-17. Usado com autorização.

NOTAS

1. Estes números foram obtidos em diversas fontes, em particular Jan Ziegler, “Alcoholism: Seeking the Roots of Problem Drinking”, *Chicago Tribune*, 8 Julho 1984; Lewis J. Lord, “Coming to Grips with Alcoholism”, *U.S. News & World Report*, 30 Novembro 1987, 56-62; e Edward W. Desmond, “Out in the Open”, *Time*, 30 Novembro 1987, 80-90.
2. “A Sickness Too Common to Cure?” *Christianity Today* 25 (18 Setembro 1981): 12-13.
3. E. M. Jellinek, *The Disease Concept of Alcoholism* (New Haven: College and University Press, 1960); veja também S. Peele, “The Dominance of the Disease Theory in American Ideas about Treatment of Alcoholism”, *American Psychologist* 41 (March 1986): 323-24.
4. Veja, por exemplo, R. M. Dreger, “Does Anyone Really Believe Alcoholism Is a Disease?” *American Psychologist* 41 (march 1986): 322; e Herbert Fingarette, *Heavy Drinking: The Myth of Alcoholism as a Disease* (1988).
5. Desmond, “Out in the Open”, 82.
6. Citado em Russ Pullian, “Alcoholism: Sin or Sickness?” *Christianity Today* 25 (18 Setembro 1981): 22-25.
7. Sl 104.15; Jo 2.9; Mt 11.19; 26.27-29; Lc 7.33-34.
8. 1Tm 5.23.
9. Robert H. Stein, “Wine Drinking in New Testament Times”, *Christianity Today* 20 (June 1975); é necessário dizer que alguns eruditos questionam a validade da conclusão de Stein a respeito da concentração do vinho na época do Novo Testamento.

10. Jo 2.10.
11. Pv 20.1.
12. Pv 23.20-21.
13. Ef 5.18.
14. Lc 7.33.
15. Nm 6.2-4.
16. 1Co 6.12.
17. 1Co 6.12; 8.9-13; Rm 14.21.
18. Gl 6.1-10.
19. Segundo certa fonte, em toda a história registrada, não existe nenhum período em que não haja referência à produção, consumo e abuso de bebidas alcoólicas; veja Robert O'Brian e Morris Chafetz, *The Encyclopedia of Alcoholism* (New York: Facts on File Publications, 1982). Tomei conhecimento da conferência de Bangalore durante uma visita à Índia, onde me entregaram uma cópia do relatório final: J. Kenneth Lawton, Jonathan N. Gnanadason e K. V. Mathew, eds., *The Christian Response to Alcoholism and Drug Problem* (Bangalore: Ecumenical Christian Centre, 1983).
20. D. Goodwin, "Adoption Studies of Alcoholism", *Journal of Operational Psychiatry* 7 (1976): 7-8; e D. Goodwin, *Is Alcoholism Hereditary?* (New York: Oxford University Press, 1976).
21. Esta é a conclusão de um popular levantamento da literatura, realizado por Constance Holden, "Genes, Personality and Alcoholism", *Psychology Today* 19 (January 1985): 38-44; veja também L. Volicer, B. Volicer e N. D'Angelo, "Assessment of Genetic Predisposition to Alcoholism in Male Alcoholics", *Alcohol and Alcoholism* 20 (1985): 63-68; Oscar A. Parsons, Nelson Butters e Peter E. Nathan, eds., *Neuropsychology of Alcoholism: Implications for Diagnosis and Treatment* (New York: Guilford, 1987).
22. Esta pesquisa foi divulgada por Marc A. Schuckit, "Why Are Children of Alcoholics at High Risk for Alcoholism?" *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (November 1986): 8; veja também J. E. Helzer, "Epidemiology of Alcoholism", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 284-92.
23. C. Black, "Innocent Bystanders at Risk: The Children of Alcoholics", *Alcoholism* 1 (1981): 22-26; veja também Barbara L. Wood, *Children of Alcoholism: The Struggle for Self and Intimacy in Adult Life* (New York: New York University Press, 1987).
24. B. McFarland e T. Baker-Baumann, "The Food Fix in Some Alcoholic Homes", *Changes* 2 (1987): 16-18. Agradeço a Sandra D. Wilson por me emprestar sua excelente revisão da literatura e sua tese sobre FADAs: Sandra D. Wilson, "A Comparison os Evangelical Christian Adult Children of Alcoholics and Nonalcoholics on Selected Personality and Religious Variables", tese de doutorado, *Union Graduate School*, Columbus, Ohio, 1988; veja também Sara Hines Martin, *Healing for Adult Children of Alcoholics* (Nashville: Broadman, 1988).
25. R. Ackerman, *Same House Different Homes: Why Adult Children of Alcoholics Are Not the Same* (Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1987).
26. Citado por Roy E. Hatfield, "Closet Alcoholics in the Church: A Conflict between Values and Behavior", *Christianity Today* 25 (18 Setembro 1981): 28.
27. Anderson Spickard e Barbara R. Thompson, *Dying for a Drink: What You Should Know about Alcoholism* (Waco, Tex.: Word, 1985), 26-27.
28. O conteúdo a seguir foi adaptado de George A. Mann. *The Dynamics of Addiction* (Minneapolis: Johnson Institute, s/d).
29. Lord, "Coming to Grips", 56; ao completar dezoito anos, uma criança americana já terá assistido a 10 mil comerciais de cerveja, sem contar os anúncios de bebidas diversas que ela possa ter visto em revistas, outdoors, etc.
30. David Berenson, "Alcoholics Anonymous: From Surrender to Transformation", *Family Therapy Networker* 10 (July-August 1987): 25-31.
31. David Treadway, "The Ties That Bind: Both Alcoholics and Their Families Are Bound to the Bottle", *Family Therapy Networker* 10 (July-August 1987): 17-23.
32. Sharon Wegscheider, *Another Change: Hope and Health for the Alcoholic Family* (Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1981).

33. Este assunto foi tema de vários livros, entre eles Ruth Maxwell, *The Booze Battle* (New York: Praeger, 1876).
34. Este é o tema do capítulo 1 do livro de Steven Van Cleave, Walter Byrd e Kathy Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction* (Waco, Tex.: Word, 1987).
35. Ef 5.18 BLH.
36. Claude M. Steele, "What Happens When You Drink Too Much?" *Psychology Today* 20 (January 1986): 48-52.
37. Donald W. Goodwin, "Alcoholism and Alcoholic Psychoses". In: *Comprehensive Handbook of Psychiatry/IV*, eds. Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1016-26.
38. Preste atenção à descrição de alcoolismo que aparece no título de um livreto de Joseph J. Kellermann, *Alcoholism: A Merry-Go-Round Named Denial* (New York: Al-Anon, 1969).
39. Ao preparar este capítulo, fiquei impressionado com a enorme quantidade de livros recentes que abordam a questão do tratamento do alcoolismo; entre eles, Donald M. Gallant, *Alcoholism: A Guide to Diagnosis, Intervention and Treatment* (New York: Norton, 1987); J. Christopher Clarke, *Alcoholism and Problem Drinking: Treating Addictions or Modifying Behavior?* (New York: Pergamon, 1988); e Reid K. Hester e William R. Miller, *Handbook of Alcoholism Treatment Approaches* (New York: Pergamon: 1988); veja também Stephanie Brown, *Treating Adult Children of Alcoholics* (New York: Wiley, 1988).
40. Charles A. Dackis et al., "Evaluating Depression in Alcoholics", *Psychiatry Research* 17 (February 1986): 105-9.
41. Num estudo sobre o tratamento de alcoólatras, a pesquisa demonstrou que os alcoólatras que também abusam de drogas têm as piores taxas de recuperação. Em geral, a psicopatologia tende a inibir o tratamento do alcoolismo; veja B. J. Rounsaville et al., "Psychopathology as a Predictor of Treatment Outcome in Alcoholics", *Archives of General Psychiatry* 44 (1987): 505-13.
42. Tradway, "The Ties That Bind", 18.
43. Para uma revisão destes testes, veja G. Jacobson, *The Alcoholisms: Detection, Diagnosis and Assessment* (New York: Human Sciences Press, 1976). O Teste de Triagem de Alcoolismo de Michigan é um questionário resumido, com apenas vinte e quatro perguntas. Ele é reproduzido em Van Cleave et al., *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, 201-2.
44. Uma descrição mais detalhada e a definição sucinta dos termos podem ser encontradas em Michele A. Packard, "Assessment of the Problem Drinker: A Primer for Counselors", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 519-22.
45. Maxwell, *The Booze Battle*.
46. Para maiores detalhes sobre a intervenção, veja Vernon Johnson, *I'll Quit Tomorrow* (New York: Harper & Row, 1973); e Robert Formn, "Circle of Care: Confronting the Alcoholics Denial", *Family Therapy Networker* 10 (July-August 1987): 35-41.
47. "Treatment of Alcoholism - Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (June 1987): 1-4; veja também Gina Kolata, "New Drug Counters Alcohol Intoxication", *Science* 234 (5 Dezembro 1986): 1198-99.
48. Para maiores informações, veja Baruch Levine e Virginia Gallogly, *Group Therapy with Alcoholics* (Newbury Park, Calif.: Sage, 1985).
49. Berenson, "Alcoholics Anonymous" fornece um bom panorama dos AA; veja também Norman K. Denzin, *Treating Alcoholism: An Alcoholics Anonymous Approach* (Newbury Park, Calif.: Sage, 1987). Para um ponto de vista cristão a respeito dos AA, veja Laird P. Bridgman e William M. McQueen, Jr., "The Success of Alcoholics Anonymous: Locus of Control and God's General Revelation", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Spring 1987): 124-31.
50. Para mais informações, escreva para Alcoholics Victorious, 123 South Green Street, Chicago, Ill. 60627.
51. O conselheiro profissional talvez precise ajudar o seu paciente a superar as perdas cognitivas e intelectuais causadas pelo alcoolismo; Veja J. Stephen Clifford, "Neuropsychology: Implications for the Treatment of Alcoholism", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 31-34.

52. Os aconselhados podem obter ajuda através de um livro que escrevi, em linguagem popular, para auxiliar as pessoas a reavaliarem seu modo de viver e administrar melhor sua vida; veja Gary R. Collins, *Getting Your Life Out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Revel, 1987).
53. Veja, por exemplo, M. Sandmaier, *The Invisible Alcoholics: Women and Alcohol Abuse in America* (New York: McGraw-Hill, 1980); Thomas E. DiMatteo e Thomas M. Cesarini, "Responding to the Treatment Needs of Chemically Dependent Women", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 452-53.
54. D. L. Sherouse, *Professional's Handbook on Geriatric Alcoholism* (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1983).
55. Tom Alihandi, *Young Alcoholics* (Minneapolis: CompCare Publications, 1978). Lembre-se sempre que o processo decisório o aconselhando e sua família.
56. Por exemplo, Goran Nordstrom e Mats Berglund, "A Prospective Study of Successful Long-Term Adjustment in Alcohol Dependence: Social Drinking versus Abstinence", *Journal of Studies on Alcohol* 48 (March-April 1987): 95-103; e Charles G. Watson, "Recidivism in 'Controlled Drinker' Alcoholics: A Longitudinal Study", *Journal of Clinical Psychology* 43 (May-June 1987): 404-12.
57. Uma exceção é o excelente capítulo intitulado "How Religion Has Been Used to Help Homeless Alcoholics", num livro de Howard Clinebell, Jr., *Understanding and Counseling the Alcoholic*, ed. rev. (Nashville: Abingdon, 1968).
58. Wilson, "Selected Personality Characteristics".
59. Samuel Pearlman, "Religious Affiliations and Patterns of Drug Usage in an Urban University Population", apresentado na Primeira Conferência Internacional Sobre Levantamentos de Uso de Drogas por Estudantes e divulgado em *Human Behavior* (Maio 1973): 44.
60. Ef 5.18.
61. David F. Duncan, "Life Stress as a Precursor to Adolescent Drug Dependence", *Human Behavior* (February 1977): 52. Atualmente, o mundo inteiro faz a aplicação prática deste conceito. O programa Skills for Adolescence [Capacitação para a Adolescência], desenvolvido por Quest International (trabalhando com uma equipe de cinquenta e sete especialistas em jovens e educação), e implementado em cooperação com o Lions Internacional e literalmente milhares de escolas, demonstrou que instruir a juventude sobre as drogas e ensinar técnicas para enfrentar situações difíceis reduz significativamente o abuso de substâncias químicas. Para informações mais completas, escreva para Quest International, 537 Jones Road, P.O. Box 566, Granville, Ohio 43023-0566.
62. R. Niebuhr, *Leaves from the Notebook of a Tamed Cynic*, citado por Stephen J. Nelson, "Alcohol and Other Drugs: Facing Reality and Cynism", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 4-5.
63. Nelson, "Alcohol and Other Drugs", 4.

Vícios e compulsões

*M*ike é capelão da marinha e está na meia-idade. Antes de entrar para as forças armadas, doze anos atrás, ele pastoreava uma pequena igreja na Nova Inglaterra e a via crescer dia após dia, tanto na quantidade de membros, quanto na qualidade de sua vida espiritual. Mas a vida militar é muito diferente do ministério pastoral. Os longos períodos que passa de serviço em alto mar e outras frequentes separações da mulher e dos filhos não têm sido fáceis, mas Mike sente que foi chamado para exercer este ministério, e sua família tem dado todo o apoio. Apesar das grandes pressões, a vida na marinha tem suas vantagens. Além disso, Mike continua achando que a capelanía é um campo missionário muito estimulante.

Mas, nos últimos tempos, Mike desenvolveu um hábito que está tirando o seu sossego.

– Talvez seja por causa das conversas que escuto o tempo todo – disse ele a um amigo. – Ou então é porque eu passo muito tempo longe da minha mulher.

Seja qual for o motivo, o fato é que o pensamento dele está constantemente ligado em sexo. Em seu escritório, há várias revistas pornográficas muito bem escondidas, e sempre que pode ele assiste filmes de sexo explícito – mas só quando tem certeza de que não há o menor risco de alguém aparecer de repente e pegar o capelão em flagrante.

– O problema está todo na minha cabeça. – disse ele ao amigo. – Eu não estou traindo minha mulher e nenhum dos meus colegas na marinha sabe o que está acontecendo. Mas acho que fiquei viciado em fantasias sexuais.

Mike já aconselhou muitos marinheiros viciados em drogas, álcool ou jogo, e atendeu diversos casos de pessoas que apresentavam outros comportamentos compulsivos, tais como temperamento violento, furto de pequenos objetos nas lojas, masturbação frequente e compulsão alimentar. Como conselheiro, ele sabe que a maioria destes comportamentos começam na mente, e reconhece que a fantasia sexual descontrolada frequentemente leva

o indivíduo a assumir um comportamento sexual descontrolado. Ele leu as notícias dos jornais sobre pastores bem conhecidos cujos ministérios foram destruídos porque suas fantasias sexuais os deixaram vulneráveis às tentações sexuais, e as tentações acabaram levando-os a pecados sexuais com os quais a imprensa fez a festa.

Mike não quer se juntar aos pastores que caíram em desgraça. Ele sabe que sua mulher ficaria arrasada e que seus filhos ficariam magoados e confusos. Ele faz uma ideia de como sua antiga congregação da Nova Inglaterra seria abalada por uma notícia dessas, e fica imaginando o que poderia acontecer com sua carreira de capelão. Mike sabe muito bem que precisa se livrar desta fascinação cada vez maior pelas fantasias sexuais e materiais pornográficos, mas até mesmo ele, um respeitado capelão-conselheiro, não sabe o que fazer para se libertar de seu vício secreto.

Anualmente, os professores do seminário em que leciono fazem um retiro e, no último, tivemos uma palestra ministrada por um jovem pastor local, cujo ministério criativo tem atraído atenção internacional, pois sua congregação, que começou com apenas algumas famílias, teve um crescimento extraordinário e transformou-se numa igreja enorme, com milhares de membros presentes em cada culto.

No período reservado para perguntas, após a palestra do pastor, um dos professores levantou uma questão que teve uma resposta surpreendente:

– Baseado em sua experiência pastoral, qual seria o curso mais importante que deveríamos ministrar aos nossos seminaristas?

O pastor não teve dúvidas na resposta:

– Na minha opinião, deveria ser dado um curso sobre vícios. Este é um dos maiores problemas que as pessoas enfrentam hoje em dia.

Em muitas sociedades, mas particularmente na nossa, milhares de indivíduos são viciados em álcool, drogas, televisão, compras, imoralidade sexual, fumo, comida e vários outros comportamentos. A compulsão pelo trabalho se tornou quase uma medalha que as pessoas que querem ter sucesso ostentam orgulhosamente. Os transtornos alimentares, que são uma forma especializada de vício, se tornaram uma grande fonte de preocupação, a partir da última década. Algumas pessoas parecem viciadas em política, em exercícios físicos e até em religião.

Um vício é qualquer pensamento ou comportamento que é habitual, repetitivo e difícil, ou impossível, de controlar. Geralmente, o vício produz um prazer temporário, mas pode ter consequências duradouras sobre a saúde e o bem-estar do indivíduo (algumas pessoas dizem que o prazer não dura e o sofrimento não acaba).

Os vícios costumam ser condições progressivas que, lentamente, vão dominando e exercendo um controle cada vez maior sobre o indivíduo. Em muitos vícios, o controle é tanto psicológico quanto físico. O viciado pode ter consciência de que o vício o está prejudicando, mas não consegue abandoná-lo. Mesmo depois de uma penosa desintoxicação, o viciado em drogas geralmente volta a procurar uma picada. Apesar dos muitos avisos dos médicos, um fumante pode continuar consumindo um ou dois maços por dia, e um obeso pode continuar a se entupir de comida e fugir dos exercícios. Mesmo se sentindo cada vez mais doente e desidratado, um anoréxico continua recusando a alimentação. O trabalhador compulsivo continua se matando de trabalhar mesmo depois de um enfarto quase fulminante.

O psicólogo William Linters ressaltou a complexidade do comportamento compulsivo: “As perguntas são muitas e intrigantes. Vício de *quê*? O vício é uma doença? É um pecado? É uma condição psicológica anormal? Ele indica uma anomalia de personalidade? Um transtorno genético? Os viciados são moralmente responsáveis por seus frequentes erros de julgamento? O vício é um caso de comportamento obsessivo-compulsivo? Ou é só uma desculpa para o comportamento antissocial? Por que uma pessoa se vicia em álcool, e o seu irmão biológico não? Todo vício é prejudicial? E quanto aos chamados “vícios positivos”?”

Neste capítulo, discutiremos algumas destas questões, focalizando a atenção em três amplas categorias de vícios: abuso de substâncias químicas (também chamado de vício das drogas), transtornos alimentares (às vezes descritos como vícios alimentares) e comportamentos compulsivos.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE OS VÍCIOS

A Bíblia condena a embriaguez e o abuso do álcool, mas não faz nenhuma referência específica ao abuso de drogas, aos transtornos alimentares, ao vício do trabalho e à maioria dos vícios que nos preocupam hoje em dia. Entretanto, há alguns princípios bíblicos que podem ser aplicados à questão do vício como os seguintes:

1. *Não se deixe dominar por coisa alguma.*² Podemos ser escravizados até mesmo por coisas permitidas e que não são intrinsecamente ruins. Ao afirmar sua determinação de não se deixar dominar por coisa alguma, Paulo menciona comida e sexo; as duas coisas, em si, são boas, mas às vezes abusamos delas. Além disso, o apóstolo também critica pessoas que são sexualmente imorais, gananciosas, idólatras, alcoólatras e dominadas por outros comportamentos que não conseguem controlar.

2. *Obedeça à lei.* A Bíblia nos instrui a sermos cidadãos cumpridores da lei³. Portanto, é errado comprar, vender, tolerar, possuir ou usar qualquer droga ilegal. Praticar atos violentos ou criminosos, dirigir bêbado e cometer outros atos ilícitos é errado, mesmo quando o indivíduo que os pratica é um viciado⁴.

3. *Não pense que drogas e outros vícios podem resolver problemas e reduzir tensões.* O estresse é uma das maiores causas de vícios. Quando as pressões se intensificam, algumas pessoas usam o álcool ou outras drogas para amortecer o estresse e experimentar uma sensação de euforia, que as ajuda a esquecer os problemas e sentir que tudo vai bem. Outras mergulham no trabalho, nos passatempos ou na diversão, para distrair a mente. Durante algum tempo, esses comportamentos podem ajudar a pessoa a fugir da responsabilidade de resolver a situação que está causando o estresse, mas os problemas acabam aflorando e o vício não consegue mais aliviar a pressão. Em vez de proporcionar uma solução, os vícios acabam provocando mais estresse. Algumas pessoas tentam fugir da tensão através das drogas, do trabalho, das fantasias sexuais, da hiperatividade, da compulsão alimentar ou de outros comportamentos viciantes. Mas, agindo assim, estão ignorando a diretriz bíblica que nos manda colocar nossas cargas aos pés de Cristo⁵, onde podemos encará-las honestamente e resolvê-las sem rodeios.

4. *Mantenha o corpo puro.* O corpo do crente é o templo do Espírito Santo e, por isso, devemos fazer tudo o que pudermos para manter nosso corpo livre de poluentes, inclusive drogas, comida em excesso, pensamentos lascivos e comportamento sexual imoral. Todo

corpo humano foi feito por Deus, e o corpo do crente pertence a ele por duas razões: por causa da criação e da redenção divina. A Bíblia e o senso comum nos dizem, portanto, que devemos cuidar de nós mesmos para podermos glorificar a Deus com o nosso corpo⁶.

5. *Não espere chegar a Deus através das drogas.* Há muitos anos, um livro bastante controverso (escrito por um professor de seminário) defendeu a tese de que as drogas psicodélicas podiam oferecer um caminho melhor para chegar à verdade e ter uma experiência religiosa significativa⁷. Esta ideia nega o fato de que só podemos chegar a Deus por intermédio de Jesus Cristo⁸, e que devemos chegar com a mente sóbria⁹, e não com o cérebro drogado por substâncias alucinógenas.

6. *Pratique a temperança, a autodisciplina e o autocontrole.* Estas características são proeminentes na lista de qualificações exigidas do líder cristão¹⁰, mas também se aplicam aos que não são líderes¹¹. Todos os crentes devem dizer não à iniquidade e às paixões mundanas, vivendo “no presente século, sensata, justa e piedosamente”¹². O amor à boa-vida e a ambição egoísta são condenados¹³; o autocontrole é uma ordem¹⁴ e aparece na lista dos frutos do Espírito¹⁵. A glotonaria (que pode ser relacionada com o vício de comer em demasia), a cobiça (que pode ser relacionada com a compulsão de adquirir bens materiais) e a luxúria (que pode levar ao vício do sexo) são práticas condenadas, sobre as quais a Bíblia nos alerta¹⁶.

7. *Não se embriague.* A embriaguez é clara e explicitamente condenada na Bíblia, que a classifica como um pecado¹⁷. Creio que é coerente com o ensinamento bíblico estender esta clara proibição a outros tipos de vícios perniciosos. Portanto, não devemos nos embriagar nem nos deixar viciar por nenhuma substância química.

8. *Seja cheio do Espírito.* Efésios 5.18 ensina que não devemos nos embriagar, e sim nos encher do Espírito Santo. A Bíblia afirma que uma vida controlada pelo Espírito é superior a tudo, inclusive a uma vida controlada pelas drogas ou qualquer outro tipo de vício.

AS CAUSAS DOS VÍCIOS

Os vícios não são nenhuma novidade, e não estão restritos apenas a determinadas culturas. Em diferentes épocas, e em diversas regiões geográficas, certos vícios têm gozado uma popularidade passageira. O abuso do álcool, por exemplo, pode ser mais comum agora do que era há alguns anos. Cheirar cola deixou de ser tão importante, mas o *crack* – uma forma de cocaína extremamente viciante e perigosa – tornou-se uma das principais fontes de vício, principalmente quando associado ao álcool¹⁸. Ao longo de toda a história, e em países do mundo inteiro, sempre houve uma percentagem da população com sérios problemas de abuso de drogas e outros tipos de vícios.

No capítulo 32, enumeramos algumas causas do alcoolismo: fisiologia e hereditariedade, ambiente prejudicial (que inclui o ambiente doméstico, os grupos de amigos e as tradições étnico-culturais), estresse, influências espirituais e circunstâncias que alimentam o vício, depois que ele se instala. Todos esses fatores podem contribuir, também, para outros tipos de vício, além do alcoolismo.

Além disso, o abuso de substâncias químicas, os transtornos alimentares e outros comportamentos compulsivos parecem ter causas singulares.

1. *As causas da dependência química.* George Mann, diretor médico do Instituto Johnson de Minneapolis, um centro dedicado ao estudo e tratamento da dependência química,

afirmou que todas as substâncias químicas que causam dependência têm uma coisa em comum: elas provocam alterações de humor. Algumas destas substâncias são extremamente potentes e altamente viciantes; outras, têm efeito mais brando. Segundo Mann, as drogas podem ser dispostas numa escala que vai desde aquelas com menor potencial para causar dependência até as de altíssimo potencial¹⁹, conforme mostra a Tabela 33-1.

Praticamente qualquer pessoa pode se tornar psicológica ou fisicamente dependente de drogas se for exposta a uma alta dosagem, durante um tempo suficientemente longo. Uma droga como a heroína, por exemplo, vicia num tempo curto e os efeitos são rápidos e muito perigosos. Já a cafeína precisa de um tempo maior, e os efeitos são quase desprezíveis.

Tabela 33-1
Escala dos Potenciais de Dependência

Potencial de Dependência	Mais Alto	Heroína
		Morfina
		Meperidina
		Cocaína
		Barbitúricos
		Anfetaminas
		Álcool
		Tranquilizantes leves
		Soníferos
		Codeína
		Brometos
		Nicotina
		Maconha
	Mais Baixo	Cafeína

Nossa vida poderia ser dividida em quatro áreas gerais: vida familiar, vida social, vida profissional e vida espiritual. Quando uma substância química interfere com a produtividade, tranquilidade, eficiência ou bem-estar de qualquer uma dessas áreas, e a pessoa percebe que isto está acontecendo mas continua usando a substância, esta pessoa está dependente, pelo menos psicologicamente. Se, além disso, a pessoa se sente fisicamente doente quando a droga é retirada, então também existe dependência física²⁰.

O que provoca esta dependência? Provavelmente, uma combinação de diversos fatores.

(a) Exemplos dos pais e de outros adultos. Vivemos numa sociedade de consumidores de comprimidos. Logo cedo, as crianças são apresentadas aos remédios que tiram a dor e fazem a gente se sentir melhor. Os adolescentes veem seus pais tomarem aspirinas, antigripais, pílulas para dormir e um monte de outras drogas. Milhões de pessoas relaxam tomando uma xícara de café, ou fumando um cigarro, ou bebendo um aperitivo antes do jantar. Quando surgem os problemas, aparecem logo os tranquilizantes para acalmar nossos nervos. Não é de admirar que os jovens sigam este exemplo dos adultos e perpetuem a ideia de que as drogas são a primeira linha de defesa contra o sofrimento físico e psicológico.

Poucas pessoas diriam que as drogas, em si, são ruins. Seu valor medicinal é bem conhecido e até reconhecido na Bíblia²¹. A maioria das pessoas não vê mal algum no uso eventual de estimulantes suaves, analgésicos ou drogas relaxantes. Porém, mesmo as drogas leves podem causar dependência, às vezes por causa do exemplo familiar. Se os pais tomam um comprimido ou uma bebida alcoólica para relaxar em momentos de crise, é de estranhar que os filhos façam o mesmo? Se a droga atua sobre os filhos com o mesmo efeito calmante que tem sobre seus pais, seu uso é reforçado, e existe grande probabilidade de que venha a ser utilizada novamente, talvez com maior frequência e em quantidades cada vez maiores.

Muitos dependentes químicos vem de lares onde as drogas não eram mal empregadas, mas isso não invalida a importância do exemplo dos pais. Uma grande porcentagem de adolescentes e adultos dependentes (principalmente os que utilizam drogas pesadas e altamente viciantes) foram criados em ambientes onde os vícios e a instabilidade familiar eram comuns²².

(b) Pressões do grupo e outras influências sociais. Na nossa sociedade, as pessoas, e principalmente os jovens, vivem num mundo permeado pelas drogas. Por que algumas pessoas se tornam usuárias dessas drogas, enquanto outras não? Existem várias teorias que tentam responder a esta pergunta e explicar o abuso de drogas²³.

As teorias que consideram a dependência como uma doença defendem a tese de que pessoas saudáveis experimentam uma droga (talvez movidas por curiosidade ou pela pressão do grupo de amigos) e se tornam fisicamente dependentes, de modo que o abuso de drogas se torna uma doença. Parece haver poucas evidências que apoiem a ideia de que a tendência de tornar-se dependente de drogas não-alcoólicas é hereditária²⁴.

A teoria da escada sugere que o uso de um tipo de droga é um degrau que leva a drogas mais pesadas. Por exemplo, um jovem pode começar com o cigarro e a cerveja, depois passar para a maconha e ir avançando na direção de drogas mais poderosas. Contudo, esta teoria não explica por que alguns fazem esta progressão e outros não.

As teorias sociais dizem que fatores como raça, idade, condição sócioeconômica, vizinhança, grau de instrução, influência do grupo e outros podem se combinar para determinar se a pessoa usará drogas, que tipo de droga é mais provável de ser usada, como o hábito será sustentado financeiramente, e se o uso será continuado ou não.

As teorias psicológicas voltam-se para o íntimo do usuário de drogas para determinar se características de personalidade, estresses psicológicos, conflitos internos, medos ocultos ou necessidades individuais contribuem para a dependência química. Muitos usuários de drogas realmente apresentam tensões internas e frustrações. Alguns procuram experiências (inclusive experiências com drogas) que possam causar excitação, estimulação, intoxicação e sensação de estar livre das preocupações e problemas da vida. Contudo, estas teorias também não conseguem explicar com clareza por que algumas pessoas angustiadas se voltam para as drogas, e outras não.

A teoria da influência do grupo contém elementos das teorias descritas anteriormente e supõe que, quando um jovem usa drogas,

é quase sempre por influência direta do grupo a que pertence. Amigos, conhecidos e irmãos conseguem a droga e ensinam os mais jovens a utilizá-la. O grupo dita a atitude de seus membros em relação às drogas, proporciona o contexto social para sua utilização e, nas conversas sobre o assunto, ajuda a elaborar as razões que a juventude usa para explicar e justificar o uso de drogas. Após algum tempo, formam-se subgrupos e seus

membros usam drogas juntos, em determinadas ocasiões e lugares, compartilhando as mesmas ideias, valores e crenças sobre drogas. Esses subgrupos são as chamadas “tribos” ou “turmas”; [...] agrupamentos fechados e coesos, em que os membros se caracterizam por atitudes e comportamentos claramente definidos²⁵.

A formação de grupos não é um fenômeno restrito aos adolescentes. Quando vizinhos se juntam para o café da manhã ou funcionários de uma empresa saem juntos após o expediente, geralmente passam momentos agradáveis, conversando e relaxando, enquanto comem, bebem café ou refrigerantes e, às vezes, fumam. O consumo é estimulado pela interação social. Quando as pessoas bebem cerveja, ou bebidas alcoólicas mais fortes, ou quando a nicotina é substituída por drogas que causam maior dependência, a agradável interação do grupo estimula o uso de substâncias mais perigosas.

Tudo isso indica que as causas do abuso de drogas são múltiplas: físicas, familiares, sociais, ambientais, psicológicas e espirituais. Cada uma delas deve ser levada em conta no aconselhamento de dependentes químicos.

2. *As causas dos transtornos alimentares.* Muitas pessoas, pelo menos no Ocidente, vivem preocupadas com seu peso. É impossível saber quantas pessoas estão fazendo regime, pensando em começar um ou preocupadas porque estão ganhando peso de novo, apesar de continuarem de regime. Existem dezenas, talvez centenas, de regimes alimentares, inclusive alguns com uma base cristã²⁶. Alguns são seguidos à risca e com grande entusiasmo, outros inspiram graus variados de fidelidade, e a maioria é absolutamente inútil. Certo autor afirma que “se definirmos ‘cura’ da obesidade como a redução do peso corporal até o ideal e manutenção deste peso por cinco anos, então é mais fácil uma pessoa se recuperar de certas formas de câncer do que da obesidade”²⁷.

A obesidade e outros transtornos alimentares envolvem a condição física do indivíduo. Por esta razão, é crucial que o diagnóstico e tratamento médico façam parte do processo de aconselhamento. Conselheiros que não são formados em medicina não estão habilitados a tratar de problemas físicos, mas a probabilidade de que o aconselhamento tenha sucesso aumenta bastante quando temos pelo menos alguma compreensão dos aspectos fisiológicos dos três tipos mais comuns de transtorno alimentar: obesidade, anorexia nervosa e bulimia²⁸.

(a) Obesidade. De acordo com a definição mais aceita, uma pessoa é obesa quando seu peso corporal é, pelo menos, 20 por cento maior que o peso ideal, listado nas tabelas padronizadas. Esta é uma medida aproximada, e alguns médicos sugerem que o “teste do globo ocular” é mais preciso: se a pessoa parece gorda, ela está gorda²⁹. A pessoa obesa acumula gordura porque está ingerindo mais calorias do que utiliza para produzir energia. Por que isto acontece com tantas pessoas? As razões são tanto fisiológicas quanto psicológicas³⁰.

As causas fisiológicas são de pelo menos dois tipos. Todos nós temos controle sobre fatores externos tais como o que comemos, quanto comemos e quanto exercício praticamos. Todos esses fatores têm relação com o nosso peso. Por outro lado, as influências internas, em sua maioria, estão fora do nosso controle, e incluem variáveis genéticas, tamanho das células gordurosas e tamanho do estômago e intestinos.

As causas psicológicas estão centradas em hábitos e outros comportamentos aprendidos. Pessoas gregárias, que gostam de comer e beber quando se reúnem, tendem a ganhar peso. Um estudo revelou que os obesos sentem uma necessidade acima da média de passar tempo

com a família e os amigos. Quando se sentem sozinhas, as pessoas com sobrepeso costumam compensar a solidão comendo³¹.

Muitas pessoas comem mais quando estão estressadas, irritadas, ansiosas, culpadas, entediadas, deprimidas, sentindo pena de si mesmas, ou enquanto assistem televisão. Pessoas que estão tentando largar o cigarro costumam sentir uma necessidade maior de ingerir carboidratos. Este comportamento pode ter causas fisiológicas e psicológicas³². Evidências sugerem que crianças que foram ensinadas a “limpar” o prato acabam desenvolvendo o hábito de comer demais mesmo quando já estão satisfeitas ou não estão com fome, e este hábito as acompanha pela vida inteira. Tudo isso indica que a compulsão alimentar pode ser resultante de vários comportamentos aprendidos e influências emocionais.

(b) Anorexia nervosa. O primeiro registro desse transtorno foi publicado em 1689, mas só na década de 1980 é que a anorexia ganhou destaque. O problema, que se manifesta com mais frequência nas mulheres³³, é um transtorno alimentar caracterizado por uma permanente preocupação com peso e comida. O indivíduo anoréxico geralmente conclui que está acima do peso, começa a fazer dieta e não para mais. O resultado disso é uma perigosa perda de peso (às vezes acelerada pela indução do vômito, uso de laxantes e excesso de exercícios), acompanhada de hiperatividade, percepção incorreta do próprio corpo (a pessoa anoréxica geralmente se considera gorda, apesar de todas as evidências contrárias) e doenças físicas, tais como dismenorreia, deficiências químicas, enfraquecimento do coração que, em alguns casos, provocam a morte.

(c) Bulimia. Intimamente relacionada com a anorexia, a bulimia envolve episódios recorrentes em que a pessoa come (ou melhor, devora) grandes quantidades de comida, e depois provoca o vômito. Estes episódios são seguidos de forte sentimento de culpa, depressão e desprezo por si mesmo. A maioria dos bulímicos tem medo de engordar, e muitos, após a comilança, fazem jejum ou tomam laxantes³⁴. Com o tempo, podem ocorrer flutuações de peso e graves problemas de saúde. Por razões que ainda não estão totalmente explicadas, os bulímicos geralmente vêm de famílias com um histórico de alcoolismo, e muitos também tiveram problemas com drogas e álcool.

O psiquiatra cristão Raymond E. Vath é um dos maiores especialistas em transtornos alimentares. Seus pacientes geralmente apresentam, em maior ou menor grau, oito características comuns³⁵. A lista abaixo descreve como são os pacientes, mas também lança alguma luz sobre as causas da anorexia nervosa e da bulimia.

Perfeccionismo. Os pacientes têm padrões irracionais ou estabelecem para si mesmos metas inatingíveis. Muitos desses jovens são oriundos de famílias onde os padrões exigidos eram altos, a beleza (inclusive a figura esguia) era altamente valorizada, pessoas com sobrepeso eram mal vistas, o peso era tido como um fator absolutamente controlável pelo indivíduo, estar de dieta era motivo de elogios, o alcance das metas era premiado, e os pais, em sua maioria, eram pessoas de sucesso e esperavam o mesmo de seus filhos.

Os transtornos alimentares são mais comuns entre pessoas cuja profissão valoriza a boa condição física (dançarinos, patinadores artísticos, modelos, ginastas e atrizes). Há, também, locais onde estes transtornos ocorrem com maior frequência, como alojamentos de universidades, onde a competição é grande e o namoro é muito enfatizado. Talvez não seja nem um pouco surpreendente que muitos anoréxicos e bulímicos façam um esforço extraordinário para tentar atingir os elevados padrões que viram em sua família e que estabeleceram para si mesmos.

Baixa autoestima. Este problema geralmente surge porque o indivíduo não consegue alcançar os padrões absurdos que estabeleceu e, por isso, sente-se desprezível, fracassado e incapaz de ser amado.

Confusão de identidade sexual. Este problema envolve uma incerteza sobre o que é ser uma mulher madura (ou homem maduro). Geralmente, essas pessoas são sexualmente mal ajustadas e, em alguns casos, existe um histórico de promiscuidade.

Atualmente, é grande o número de mulheres, inclusive muitas bulímicas, que estão confusas sobre a importância relativa do sucesso profissional e da beleza física. As mensagens transmitidas pelos pais, pelos professores e pela mídia são um tanto conflitantes: estude muito, mas também seja bonita e popular; seja uma profissional competente, mas mostre que é feminina. A obsessão com a boa forma física e o desejo de parecer atlética e saudável pode desviar demais a atenção para o corpo e fazer com que a mulher fique confusa sobre como isso se encaixa no seu propósito na vida.

Em livros escritos recentemente, os autores observam que esta confusão de papéis sexuais e a ênfase exagerada no condicionamento físico está aumentando também entre os homens. Se esta tendência continuar, o número de homens com transtornos alimentares será cada vez maior³⁶.

A *depressão* ocorre quando o indivíduo não atinge suas metas ideais. Quando a pessoa não consegue ficar com a mesma aparência que seu professor de aeróbica, por exemplo, isto pode fazer com que se sinta derrotada, envergonhada, ansiosa e deprimida. O exemplo familiar contribui para o desenvolvimento deste tipo de depressão. Um número elevado de pessoas com transtornos alimentares tem pelo menos um parente com histórico de depressão³⁷.

O *engodo* é uma forma de esconder fracassos e padrões alimentares errados. Muitas pessoas comem escondidas, roubam comida e laxantes, ou induzem o vômito em segredo e depois negam o fato.

As *disputas de poder* surgem quando a família descobre a doença e tenta forçar o doente a modificar seus padrões alimentares. Às vezes, a família faz ameaças, critica as atitudes do outro e aplica punições, o que acaba gerando mais resistência e fazendo com que ele procure novas formas de enganar seus familiares.

A *interdependência* envolve tanto a pessoa com transtorno alimentar quanto seus pais. Estes podem ter expectativas muito altas para o desempenho de seus filhos e, às vezes, resistem à separação à medida que o jovem vai amadurecendo. Os filhos, por sua vez, querem se libertar, mas relutam em sair de casa. Muitos dependem demais da aceitação e aprovação dos pais.

Os *problemas fisiológicos* são resultantes do transtorno alimentar, mas também podem ser parte da causa. As mulheres são geneticamente programadas para ter uma proporção maior de gordura corporal que os homens. As diferenças no metabolismo basal influem na eficiência com que o corpo queima calorias. Essas características físicas podem criar problemas para pessoas que vivem numa sociedade que valoriza demais a magreza.

3. As causas dos comportamentos compulsivos. O alcoolismo, a dependência química e os transtornos alimentares são os problemas que mais merecem atenção da mídia e dos conselheiros, mas há milhares de pessoas que lutam com compulsões menos comuns, sendo que muitas delas não têm causas físicas aparentes. Essas compulsões são comportamentos que vão assumindo uma importância cada vez maior e se tornam, progressivamente, mais

difíceis de controlar. Algumas pessoas são viciadas em trabalho, exercícios físicos, sexo, pornografia ou furtos (cleptomania). Outras são viciadas em determinados alimentos (como chocolate, por exemplo), ou têm compulsão pelo jogo.

Ao término do Campeonato Mundial de Pôquer, num cassino de Las Vegas, perguntaram ao vencedor o que pretendia fazer com todo o dinheiro que ganhara: “Perdê-lo”- respondeu ele sem vacilar. Aquele homem estava confessando que era viciado em jogo. Como todos os jogadores compulsivos, ele não quer – e talvez não consiga – resistir ao impulso de jogar, mesmo que isso provoque dívidas altíssimas, problemas familiares, estresse e possa até levá-lo a perder o emprego. Muitas vezes, os jogadores vão para a cadeia por causa de desfalques, falsificações, sonegação de impostos e outras atividades ilegais praticadas com o intuito de conseguir dinheiro para pagar dívidas de jogo e sustentar o vício.

Por que estes indivíduos agem assim? Ninguém sabe ao certo. Jogadores geralmente são pessoas inteligentes que adoram a sensação de perigo, emoção e incerteza, mas também passam por períodos de depressão, ansiedade e estresse. Organizações como os Jogadores Anônimos (JA) têm tido sucesso em ajudar pessoas que permanecem no grupo, mas a maioria abandona o programa e volta a jogar³⁸.

É claro que os vícios e compulsões não são todos iguais no que se refere ao potencial de provocar danos. O alcoolismo e a anorexia nervosa podem ser bem mais perigosos que o vício de correr todos os dias, de praticar golf ou de assistir esportes na televisão. Mesmo assim, qualquer comportamento compulsivo que saia do controle do indivíduo é prejudicial.

Isto inclui uma forma de dependência que quase não é mencionada: a compulsão pela religião. Parece que algumas pessoas veem o culto como uma espécie de droga emocional e vão à igreja regularmente para obterem uma dose que as deixe altas até o próximo culto. Este fenômeno, que alguns observadores têm chamado de “religião imatura” ou “religião doentia” é marcado por rigidez, mentalidade bitolada, má vontade em se associar ou aprender com outras pessoas, autojustificação e pensamento mágico. “O compulsivo tem uma atitude fanática em relação à religião e adota uma postura defensiva. O alcoólatra típico assume uma postura semelhante: o mundo está todo errado, mas eu não”³⁹.

Mais uma vez, fica claro que os vícios e dependências são resultantes da combinação de várias influências, entre as quais o ambiente familiar, as experiências anteriores do indivíduo, a personalidade, as pressões que o indivíduo está enfrentando no momento, suas necessidades particulares, sua constituição física e os reforços ou recompensas que obtém através de seu comportamento compulsivo.

OS EFEITOS DA COMPULSÃO

Os vícios e compulsões afetam as pessoas de diferentes formas, que dependem muito do indivíduo, das circunstâncias e da substância ou comportamento do qual a pessoa é dependente. A Tabela 33-2 mostra, por exemplo, que o abuso de drogas e o alcoolismo têm efeitos diferentes, mas ambos envolvem alteração de comportamento, deterioração física, estresse familiar, problemas financeiros, destruição da carreira profissional e uma crescente desintegração psicológica. O vício da maconha é bem menos destrutivo; contudo, a cada dia se descobrem mais efeitos nocivos desta droga⁴⁰. A dependência de cafeína é ainda menos danosa⁴¹.

Tabela 33-2
Sintomas de Dependência Química*

Alcoolismo

I. Sinais de:

A. Envolvimento cada vez maior

1. A pessoa fica na expectativa de uma oportunidade para beber
 - a. Durante as atividades diurnas
 - b. Nos momentos de lazer (uma saída para pescar se transforma em oportunidade para uma bebedeira)
 - c. Envolvimento cada vez maior com a bebida (construção de um bar, coleção de receitas de coquetéis)
2. Necessidade cada vez maior de beber em momentos de estresse
- a. Problemas no emprego
 - b. Problemas familiares e conjugais
 - c. Emergências

B. Estilo de vida cada vez mais rígido

1. Separa horários determinados para beber durante o dia
2. Regras pessoais começam a mudar – almoço de sábado
3. Não tolera interferências quando está bebendo
4. Limita a atividade “social” às reuniões que envolvem a bebida

C. Tolerância cada vez maior

1. A resistência ao álcool vai aumentando
2. A pessoa pensa que pode ingerir álcool sem que os outros percebam
 - a. Toma a bebida em grandes goles
 - b. Pede drinques mais “fortes” – duplos, martinis, etc.
- c. Assume a função de preparador de drinques nas festas
- d. Bebe escondido
- e. Bebe antes de reuniões sociais
- f. Compra bebida alcoólica em maior quantidade – caixas fechadas, ao invés de unidades
- g. Protege o suprimento
 - (1) comprando mais, antes que o estoque acabe
 - (2) escondendo garrafas – em casa, no carro, no trabalho

Dependência de Drogas

I. Sinais de:

A. Envolvimento cada vez maior

1. A pessoa fica na expectativa de uma oportunidade para usar drogas
 - a. Está sempre atento aos horários prescritos na receita (no caso de medicamento)
 - b. Aumento do número de queixas clínicas que requerem uma quantidade cada vez maior de drogas para aliviar os sintomas
2. Necessidade cada vez maior em momentos de estresse
- a. Começa a tentar evitar o estresse (“hoje vai ser um dia difícil; vou tomar dois só para prevenir”).
 - b. Pequenos problemas familiares e conjugais
 - c. Situações de emergência

B. Estilo de vida cada vez mais rígido

1. Horários determinados para usar drogas durante o dia (por exemplo, não consegue dormir se não tomar um sonífero)
2. Não consegue ir a lugar nenhum sem levar sua caixa de remédios
3. Não tolera tentativas de limitar ou mudar os horários ou dosagens dos remédios (drogas)

C. Tolerância cada vez maior

1. Aumento da dosagem e/ou número de medicamentos diferentes (drogas)
2. A pessoa pensa que pode obter as drogas sem que os outros percebam
 - a. Consulta vários médicos, pedindo receitas para comprar os remédios, sem deixar que eles saibam uns dos outros
 - b. Tenta conseguir receitas que não fiquem retidas na farmácia, podendo ser usadas mais de uma vez
- c. Compra em várias farmácias diferentes
- d. Usa várias drogas combinadas para obter o efeito sinérgico (por exemplo, mistura barbitúricos com bebida alcoólica)
- e. Usa a droga por um tempo maior do que manda a receita
- f. Protege o suprimento
 - (1) comprando mais, antes que o estoque acabe
 - (2) escondendo remédios – em casa, no carro, no trabalho

Tabela 33-2 (continuação)

Alcoolismo

D. Perda do autocontrole

1. Perdas de consciência cada vez mais frequentes
2. Bebe mesmo sem ter a intenção de fazê-lo, ou toma doses maiores e mais frequentes
3. Bebe exageradamente
4. Bebe logo de manhã
5. A bebida começa a provocar repetidos incidentes com consequências danosas

a. Familiares

- (1) Vive dizendo que vai parar de beber, mas não cumpre as promessas
- (2) Bebe durante os rituais familiares (Natal, aniversários)
- (3) Sacrifica necessidades da família para comprar bebida
- (4) Agressões (físicas) ou discussões sobre o uso de drogas
- (5) Ameaças de divórcio

b. Legais

- (1) Infrações de trânsito
- (2) Bebe e se envolve em distúrbios e quebra-quebras
- (3) Processos – resultantes de erros de julgamento
- (4) O casal dá entrada nos papéis do divórcio

c. Sociais

- (1) Perda de amizades por causa do comportamento antissocial
- (2) Passatempos, interesses e atividades comunitárias são abandonados porque o álcool toma conta

d. Profissionais

- (1) Faltas ao trabalho por causa de ressacas

Dependência de Drogas

D. Perda do autocontrole

1. Perdas de consciência e alterações de memória cada vez mais frequentes
2. Toma doses maiores e mais frequentes do que as indicadas na receita – usa receitas de outras pessoas
3. Ingere drogas continuamente (por exemplo, drágea vermelha a cada três horas, cápsula verde duas vezes ao dia, etc.)

4. O uso de drogas começa a provocar repetidos incidentes com consequências danosas

a. Familiares

- (1) Os lapsos frequentes fazem com que perca muitos compromissos
- (2) Comportamento impróprio durante os rituais familiares (Natal, aniversários)
- (3) Sacrifica necessidades da família para pagar consultas e conseguir receitas médicas
- (4) Alteração da rotina e funções familiares em consequência de incapacidade física (mais tempo na cama, falta de motivação e interesse)
- (5) Alterações de ânimo geram insegurança e suspeitas nos membros da família

b. Legais

- (1) Compra e/ou vende drogas ilegais
- (2) Compra de fornecedores ilegais
- (3) Infrações de trânsito
- (4) Envolve-se em distúrbios e quebra-quebras
- (5) Processos – resultantes de erros de julgamento
- (6) O casal dá entrada nos papéis do divórcio

c. Sociais

- (1) Perda de amizades por causa do comportamento antissocial
- (2) Passatempos, interesses e atividades comunitárias são abandonados porque as drogas tomam conta

d. Profissionais

- (1) Faltas ao trabalho

Tabela 33-2 (continuação)

Alcoolismo

- (2) Perde promoções devido ao baixo desempenho
- (3) Ameaças de demissão
- (4) Perda do emprego

e. Físicas

- (1) Várias internações
- (2) O médico aconselha a parar de beber
- (3) Usa o álcool como remédio
 - (a) Para conseguir dormir
 - (b) Para aliviar o estresse

f. Assume uma atitude cada vez mais defensiva

- (1) Respostas vagas e evasivas
- (2) Reações impróprias diante das consequências do uso do álcool
- (3) Tentativas frequentes de buscar outros interesses

II. O conselheiro deve ser:

- A. Direto, mas sem agir como um promotor público
- B. Persistente, mas sem fazer o aconselhando se sentir ameaçado
- C. Consciente de que pode haver distorções de percepção da parte do aconselhando
- D. Pronto a buscar dados complementares com pessoas chegadas ao aconselhando, se este se tornar excessivamente defensivo

Dependência de Drogas

- (2) Perde promoções devido ao baixo desempenho
- (3) É rebaixado no emprego por causa de erros e comportamento impróprio
- (4) Perde o emprego

e. Físicas

- (1) Várias internações
- (2) Aumentam as queixas clínicas
- (3) Deterioração física devida ao uso de drogas

f. Assume uma atitude cada vez mais defensiva

- (1) Respostas vagas e evasivas
- (2) Reações impróprias diante das consequências do uso do álcool
- (3) Tentativas frequentes de buscar outros interesses

II. O conselheiro deve ser:

- A. Direto, mas sem agir como um promotor público
- B. Persistente, mas sem fazer o aconselhando se sentir ameaçado
- C. Consciente de que pode haver distorções de percepção da parte do aconselhando
- D. Pronto a buscar dados complementares com pessoas chegadas ao aconselhando, se este se tornar excessivamente defensivo

*Reproduzido com autorização do Johnson Institute, Minneapolis, Minn.

Embora algumas pessoas consigam abandonar o vício sem ajuda externa, a maioria precisa da orientação de um profissional. Os sintomas psicológicos e físicos do processo de abandono do vício podem ser extremamente desagradáveis, mas seus efeitos dependem do tipo de vício. É mais fácil largar a cafeína do que a nicotina; é mais fácil largar o cigarro do que parar de usar cocaína¹².

Como vimos, os vícios e dependências afetam tanto a vítima quanto seus familiares. Porém, da mesma forma que a família pode ser destruída pelo comportamento de um dependente, ela também contribui para o desenvolvimento do problema e, às vezes, no desejo de ajudar, seus membros acabam piorando a situação¹³.

Pode-se dizer o mesmo sobre a nossa sociedade. Todo mundo sabe que as drogas e o crime geralmente andam juntos, causando sofrimento às vítimas e um grande prejuízo, não

só às comunidades locais, mas a toda a nação. No país inteiro, vícios e dependências de todos os tipos levam à perda de bilhões de dólares por conta das faltas ao trabalho, da diminuição da produtividade, do declínio na saúde e do alto custo dos programas de tratamento.

Porém, o mais triste é o rastro de vidas despedaçadas que os vícios progressivos vão deixando atrás de si. Este é o preço que se paga pelo vício: vazio espiritual, corpo arruinado, relacionamentos destruídos, emprego afetado, cérebro lesado e um profundo sentimento de tristeza e culpa.

Às vezes, até os conselheiros ficam desanimados:

– Preciso diminuir o número de atendimentos de viciados – disse um psiquiatra, recentemente. – O desgaste emocional é tão grande, que eu não estou mais aguentando.

O ACONSELHAMENTO DE VÍCIOS E DEPENDÊNCIAS

Muitas abordagens têm sido usadas para tratar casos de dependência, entre as quais o aconselhamento familiar, a terapia individual, a terapia de grupo, a terapia behaviorista (ajudar as pessoas a mudar e controlar seu comportamento) e, é claro, o tratamento médico, que ajuda o indivíduo a largar a substância da qual é dependente e tratar os efeitos fisiológicos do vício. Tudo isso consome grandes quantidades de tempo e energia. Pessoas viciadas conseguem ajuda e muitas conseguem escapar das garras do vício, mas a porcentagem de fracassos é alta e as recaídas são comuns.

Um relatório⁴⁴ revelou que o tratamento falha em três circunstâncias: quando os conselheiros não têm experiência e treinamento adequado; quando tentam explorar os conflitos interiores do viciado, achando (erroneamente) que isso irá acabar com o vício; e quando protelam o início do tratamento até que a desintoxicação esteja terminada. O tratamento é mais eficaz quando envolve a família e outras pessoas importantes na vida do aconselhando, quando este é orientado a participar de grupos de autoajuda e quando lhe damos apoio e auxílio prático para que se mantenha longe do vício. Se você não tem formação na área, ou não tem prática no trabalho com pessoas que sofrem de dependência química, transtornos alimentares ou outros tipos de vícios, procure trabalhar em colaboração com um médico ou um terapeuta especializado nestes casos.

Os parágrafos seguintes partem da premissa de que, quando necessário, o aconselhando está recebendo tratamento médico paralelamente ao aconselhamento. Muitas das sugestões apresentadas no capítulo sobre alcoolismo⁴⁵ também se aplicam aos casos de dependência tratados aqui.

1. *Aconselhando dependentes químicos.* Será que os conselheiros cristãos têm relutado em entrar na arena do aconselhamento dos dependentes químicos? Um relatório governamental revelou que a maior parcela da assistência prestada aos dependentes vem do pessoal da área médica – que tende a se concentrar na desintoxicação e na intervenção química – ou de viciados que conhecem muito bem a vida nas ruas, mas sabem muito pouco sobre os princípios do aconselhamento e sobre mudança de comportamento. Menos de 5 por cento dos profissionais envolvidos no tratamento são psicólogos⁴⁶. Apesar da popularidade do Desafio Jovem, do TOUCH⁴⁷ e de outros programas cristãos para assistência a dependentes químicos, são relativamente poucos os conselheiros cristãos envolvidos na reabilitação de drogados.

Alguns conselheiros talvez não se sintam preparados para atuar neste campo. Muitos acreditam, erradamente, que os dependentes químicos não querem mudar, não respondem

ao tratamento e são sempre difíceis de lidar⁴⁸. Por outro lado, conselheiros bem informados descobrem que o tratamento pode ser difícil, mas tem chances de sucesso. Em geral, várias abordagens podem ser utilizadas, como o tratamento médico, o aconselhamento individual ou em grupo⁴⁹, a educação sobre drogas, a terapia residencial (que, geralmente, significa internação), o aconselhamento familiar e os serviços de acompanhamento pós-alta hospitalar, tais como as casas de recuperação para drogados e os ambulatórios clínicos. Alguns autores têm observado que a existência de um diagnóstico clínico detalhado faz uma grande diferença na eficácia do aconselhamento⁵⁰. Outros têm enfatizado as necessidades especiais dos dependentes químicos do sexo feminino⁵¹. Há ainda aqueles que defendem a ideia de que os aconselhados, principalmente os jovens, só começam a receber ajuda efetiva depois que o conselheiro se informa a respeito dos hábitos do grupo ao qual ele pertence (onde, quando, e com quem as drogas são usadas). Se esta influência não for neutralizada, há poucas chances de pôr um ponto final no envolvimento com as drogas⁵².

O tratamento dos dependentes químicos é mais eficaz quando realizado por uma equipe multidisciplinar. Na maioria dos casos, este tratamento combinado envolve desintoxicação, educação sobre a dependência química, apoio e aconselhamento à família e ajuda ao aconselhando, para que ele consiga viver sem as drogas. Os cristãos devem, também, se preocupar com o crescimento espiritual do indivíduo. Pode ser útil seguir as sete etapas de recuperação propostas por um grupo de conselheiros especializados:

- Ajude a pessoa a fazer esta confissão: “Eu não consigo controlar o uso de drogas”.
- Encoraje o aconselhando a “entregar o controle de sua vida nas mãos de Deus”.
- Ajude-o a fazer um autoexame; certifique-se de que a pessoa analise seus sentimentos de culpa e pesar.
- Incentive o aconselhando a deixar que Deus o transforme.
- Ensine como uma pessoa pode viver de modo responsável, sem arranjar desculpas, mas prestando contas de seus atos aos outros.
- Oriente o crescimento espiritual.
- Mostre à pessoa como ela pode ajudar os outros⁵³.

2. Aconselhando obesos. O princípio básico da perda de peso é simples: reduzir a ingestão de calorias a uma quantidade menor do que a que o corpo utiliza. Para alcançar esta meta, foram desenvolvidas centenas de dietas. Elas aparecem em livros, livretos, folhas mimeografadas e em muitas revistas femininas. As dietas são o elemento chave de muitos grupos de autoajuda, como os Vigilantes do Peso e o TOPS. Nos últimos anos houve um aumento tremendo do número de clínicas de redução de peso em todo o país, que oferecem mudança de comportamento, inspiração, estímulo e uma enorme variedade de programas nutricionais. Hospitais, pessoas leigas, conselheiros e outros profissionais são alguns dos envolvidos nos programas que procuram ajudar as pessoas a perder peso. Entretanto, a maioria desses esforços não dá resultado.

As metas dos programas de redução de peso são as mesmas e, geralmente, elas ajudam as pessoas a perder quilos extras, pelo menos temporariamente. Mas, quase sempre, a pessoa recupera tudo o que perdeu e, cada vez que isso acontece, torna-se mais difícil perder novamente. Muito poucas pessoas conseguem manter o peso reduzidos por dois anos ou mais, depois de fazerem dietas, inclusive as que seguem regimes propostos por autores cristãos⁵⁴.

Muitos concordam com o médico que afirmou que a obesidade “é uma doença crônica, resistente ao tratamento e propensa a recidivas”⁵⁵.

Em parte, a dificuldade na luta contra a obesidade se deve ao fato de que o corpo resiste à perda de peso e combate as dietas. Se a ingestão calórica é muito restritiva, o corpo (a) reduz o metabolismo para que seja necessária uma quantidade menor de calorias para manter o peso, (b) torna-se menos ativo, (c) desenvolve patamares de peso, e (d) faz com que a pessoa pense mais em comida, de modo que se torna mais difícil resistir ao consumo quando o alimento está disponível⁵⁶.

A perda de peso geralmente se torna mais fácil e apresenta resultados mais permanentes quando:

- As pessoas entendem os aspectos fisiológicos e psicológicos da perda de peso (já que a compreensão ajuda a reduzir a depressão e a culpa).
- Os aconselhados aprendem os princípios da boa nutrição (isto reduz a ânsia por alimentos que não são permitidos e ajuda a controlar o peso após o término da dieta)
- As dietas não são tão restritivas a ponto de negar todos os alimentos desejáveis (pois isso às vezes desencadeia os episódios de alimentação compulsiva e provoca a rápida recuperação do peso perdido, quando a dieta acaba).
- A dieta é acompanhada de um programa de exercícios regulares.
- Existe um programa de recompensas para premiar o aconselhado à medida que ele vai cumprindo as metas de redução de peso propostas.
- Existem outras pessoas dando apoio e ânimo (inclusive em oração) durante e após o programa de redução de peso.
- Os problemas psicológicos que podem contribuir para os excessos na alimentação são tratados geralmente através de aconselhamento.

A maioria dos programas de redução de peso começam e terminam por escolha do próprio indivíduo. A probabilidade de sucesso aumenta quando o processo é feito com acompanhamento de um médico, nutricionista ou especialista competente nesta área, principalmente quando há chance de complicações clínicas, quando o aconselhado não tem boa saúde ou quando é necessário perder muitos quilos.

3. Aconselhando pessoas com *anorexia nervosa* e *bulimia*. Os transtornos alimentares são condições complexas que muitas vezes resistem ao tratamento e raramente respondem às intervenções de conselheiros inexperientes, mesmo que estes estejam cheios de boas intenções. A maioria dos autores sugere uma abordagem multidisciplinar que pode incluir alguns dos métodos abaixo, ou todos eles:

(a) Tratamento médico. Os transtornos alimentares podem causar grandes danos ao corpo; com a continuidade, as alterações físicas podem representar risco de vida. Portanto, o acompanhamento médico competente é crucial.

Pessoas com transtornos alimentares geralmente não veem, ou não aceitam, a gravidade de sua doença. Algumas resistem ao tratamento ou se recusam a colaborar com o médico. É importante ajudar estes pacientes a compreender que o tratamento irá eliminar sintomas desagradáveis, como insônia, fadiga, depressão e pensamentos obsessivos envolvendo comida e peso.

(b) Mudança de comportamento. O aconselhando precisa ter controle sobre os seus comportamentos alimentares prejudiciais, inclusive os ciclos de ingestão excessiva de comida seguidos de eliminação. Comece incentivando o aconselhando a registrar seu comportamento alimentar, incluindo informações sobre o que e quanto come. Onde e quando ele se alimentou, e que emoções sentiu naquele momento?

Com base nestes dados, conselheiro e aconselhando podem trabalhar juntos na elaboração de um conjunto de regras para controle do comportamento. A lista de regras pode incluir, por exemplo, comer em horários fixos e predeterminados, comer sempre no mesmo local e fixar as quantidades que podem ser ingeridas. É bom incentivar os aconselhandos a gastar algum tempo em oração ou relaxamento antes de comer, pois isso pode reduzir o número de refeições feitas de forma tensa e ansiosa. Faça o aconselhando compreender que deve resistir a pensamentos do tipo tudo ou nada (que estão por trás de ideias como “já estraguei tudo comendo este bombom; então vou logo detonar a caixa toda”). Estes métodos podem ajudar o aconselhando a controlar a forma como se alimenta.

Muitas vezes, o aconselhamento revela fontes de estresse permanentes que levam a pessoa a perder o controle. Quando essas situações são descobertas, o aconselhamento pode ajudar as pessoas a lidar com as tensões e resistir às circunstâncias que podem desencadear a forma errada de se alimentar⁵⁷.

(c) Aconselhamento individual. Como os transtornos alimentares geralmente se originam de atitudes prejudiciais, estas precisam ser modificadas através do aconselhamento. Os aconselhandos talvez precisem rever conceitos de que “ser magro é ser bonito”, a atração física é tudo o que importa ou de que o perfeccionismo é desejável e pode ser alcançado. Muitas vezes, os aconselhandos têm problemas de identidade sexual, relacionamento com os pais (inclusive excesso de dependência), depressão, sensação de fracasso ou baixa autoestima⁵⁸. É pouco provável que os hábitos alimentares desordenados mudem se os problemas e conflitos que causam o transtorno não forem resolvidos.

(d) Aconselhamento familiar. Como muitos transtornos começam com atitudes geradas dentro da família, e como muitos anoréxicos e bulímicos têm problemas familiares, é sempre melhor inserir a família no processo terapêutico⁵⁹. Há evidências de que a probabilidade de recaída diminui quando as famílias são incluídas no processo e podem dar apoio aos pacientes de transtornos alimentares depois de concluído o tratamento⁶⁰.

(e) Aconselhamento em grupo. Embora esta opinião não seja unânime, alguns conselheiros defendem a abordagem grupal como coadjuvante a outras formas de tratamento. Dentro do grupo, os participantes podem trabalhar questões ligadas a autoestima, relações interpessoais, atitudes prejudiciais em relação ao peso e à alimentação e outros assuntos de interesse comum.

(f) Aconselhamento espiritual. Um autor cristão definiu a inanição voluntária como “uma tentativa extrema, incorreta e antibíblica de lidar com vários problemas da vida e, se não for interrompida, acaba sendo uma forma de suicídio”. Muitas vezes, os aconselhandos precisam aprender a lidar com questões ligadas a relacionamentos entre pais e filhos, sexualidade, autoestima, responsabilidade, preocupação, culpa e outros assuntos de uma forma que seja condizente com os ensinamentos bíblicos. Os transtornos alimentares geralmente são um reflexo de problemas num nível profundo e quase sempre o nível mais profundo é o espiritual⁶¹.

4. Aconselhando pessoas com vícios de comportamento. A compulsão pelo jogo, a procrastinação, a compulsão pelo trabalho e outras falhas no autocontrole às vezes têm

uma causa fisiológica e precisam de tratamento médico. O Distúrbio do Déficit de Atenção, por exemplo, pode ser resultante de desequilíbrios químicos ou disfunções neurológicas que tornam difícil para algumas pessoas controlar o seu comportamento, apesar de se esforçarem ao máximo.

Consideremos, por exemplo, os indivíduos viciados em pornografia, ou que têm pensamentos lascivos recorrentes. Diferentemente das expressões mais maduras da sexualidade conjugal, a pornografia e a luxúria mental (assim como as perversões sexuais em geral) não requerem um relacionamento íntimo com outro ser humano. O pensamento erótico, com ou sem estimulação pornográfica, é uma experiência mental individual. É algo que se faz sozinho. Muitas vezes, é uma forma de pensamento altamente idealizada e fantasiosa e, geralmente, é característica de pessoas que não conseguem – ou não querem – estabelecer relacionamentos íntimos de caráter não-sexual com pessoas do sexo oposto. Às vezes, o adúltero mental é alguém que foi ferido no passado, tem medo do sexo oposto ou teme que seu desempenho sexual seja considerado inadequado. Em alguns casos, as fantasias sexuais ocorrem na mente de pessoas bem casadas, mas cujo excesso de atividades as impede de manter relações sexuais frequentes com o cônjuge. Outros, porém, estão entediados com a monotonia de sua vida sexual. Tudo isso pode levar o indivíduo a se envolver com a autoestimulação mental, pensando em comportamentos eróticos que nunca adotaria na vida real. Quando o erotismo se mantém no âmbito da mente, ninguém mais sabe sobre ele e as fantasias se desenvolvem quase sem restrição alguma.

Como todos os vícios, o pensamento erótico se desenvolve porque existe alguma necessidade que não está sendo suprida de uma forma mais eficaz e menos viciante. A necessidade de comunicação e contato íntimo com outros seres humanos, por exemplo, pode ter sido substituída pela fantasia. Esta fantasia é agradável e não é considerada nociva (pelo menos no início), de modo que o indivíduo não tenta abandoná-la. Com o tempo, os pensamentos libidinosos e / ou o uso da pornografia tornam-se cada vez mais frequentes, a pessoa vai se afastando dos outros e se sente incapaz de abandonar um hábito que se tornou cada vez mais compulsivo.

O que pode ser feito para sair desta armadilha? Muitos vícios comportamentais são vencidos através da aplicação de uma estratégia tríplice: determinação, substituição e suprimimento da necessidade.

(a) Determinação. O comportamento compulsivo irá permanecer a menos que o indivíduo esteja determinado a mudar. Esta geralmente não é uma decisão que se toma uma vez e pronto. O comportamento compulsivo dá prazer e as recaídas são comuns, mesmo depois de várias decisões de abandoná-lo. Apesar desses fracassos, o aconselhando deve ser motivado a mudar, ou haverá pouco avanço.

(b) Substituição. Os psicólogos behavioristas propuseram diversas formas de encontrar substitutos para comportamentos compulsivos e pensamentos persistentes. A *interrupção de pensamento* parece um truque, mas funciona com muitas pessoas. Sempre que um pensamento indesejado aflora à consciência, o indivíduo pensa PARE e até diz esta palavra em voz alta, se não houver ninguém por perto. Em seguida vem a *troca de pensamento*. Assim que o pensamento indesejado é interrompido, a atenção é focalizada em outra coisa. Às vezes, este processo é acompanhado de um *ensaio de sucesso*, em que a pessoa imagina que terá sucesso, em vez de pensar em fracasso⁶².

A Bíblia dá orientações semelhantes, ensinando que devemos nos livrar de tudo que pertence à nossa “natureza terrena: prostituição, impureza, paixão lasciva, desejo maligno e a

avareza, que é idolatria”⁶³. Não é difícil parar e lançar fora pensamentos ou comportamentos nocivos, mas é difícil impedir que eles voltem se não os substituirmos por outros pensamentos e ações. Depois que nos despimos do “velho homem com os seus feitos”, precisamos nos revestir “do novo homem” com seus pensamentos e comportamentos melhores⁶⁴. Os pensamentos eróticos precisam ser substituídos por outros pensamentos que sejam saudáveis e deem honra a Cristo. Os conselheiros cristãos geralmente sugerem que, sempre que um pensamento impróprio surgir, o indivíduo deve substituí-lo, recitando mentalmente um versículo bíblico⁶⁵. É claro que nada disso funciona se a pessoa não se livrar dos materiais pornográficos e outros meios de estimulação dos pensamentos eróticos.

(c) Satisfação das necessidades. Como vimos, os vícios geralmente surgem porque existe alguma necessidade que não está sendo satisfeita de uma forma mais adequada. O aconselhamento pode ajudar o indivíduo a discernir quais necessidades estão sendo preenchidas pelo vício e como elas podem ser satisfeitas de outra maneira. O telespectador compulsivo, por exemplo, pode estar precisando de um maior contato com outras pessoas, mas lhe faltam as habilidades interpessoais necessárias, ou ele tem medo de intimidade. O aconselhamento pode ajudar o indivíduo a se relacionar socialmente de forma mais gratificante e menos ameaçadora. Por outro lado, quem come compulsivamente talvez esteja comendo para diminuir a ansiedade. Esta pessoa precisa de ajuda para aprender métodos mais eficazes de controlar o estresse.

COMO EVITAR OS VÍCIOS E COMPULSÕES

A ampla disseminação e o abuso de drogas têm provocado uma grande mobilização pela obrigatoriedade de testes para detectar a presença de drogas no organismo. Argumenta-se, por exemplo, que, se um atleta toma uma droga que aumenta sua força ou velocidade, isto o coloca em vantagem sobre os competidores que não tomam nada. Se um piloto de linha aérea ou motorista de ônibus usa drogas que diminuem os reflexos, isto pode pôr em risco muitas vidas inocentes. Se um militar usa drogas que embotam o raciocínio, isto pode ter graves consequências na segurança nacional. Os oponentes contra-argumentam que esses testes representam uma invasão da privacidade. Os exames de urina nem sempre são uma forma precisa de detectar a presença de drogas, e algumas pessoas afirmam que a ideia, em si, é ilegal⁶⁶.

Mesmo quando o teste anti-drogas é aplicado, há poucas evidências de que isto evite a dependência química. Como a maioria dos assuntos discutidos neste livro, a prevenção muitas vezes é alardeada, mas raramente é posta em prática, em parte porque não sabemos realmente como evitar os vícios.

O capítulo anterior sobre alcoolismo apresentou quatro diretrizes preventivas: estimular a saudável vida doméstica, transmitir uma fé religiosa correta, dar instrução sobre o abuso de substâncias químicas e ensinar o indivíduo a lidar com as pressões da vida. Cada uma dessas orientações, juntamente com as sugestões que se seguem, pode ser aplicada aos comportamentos compulsivos discutidos neste capítulo.

1. *Diga não às drogas.* Estas quatro palavras se tornaram o slogan de uma campanha nacional de prevenção às drogas. O slogan é criativo e fácil de lembrar, mas não reconheceu o fato de que algumas pessoas até querem dizer não, mas não conseguem. Dominadas pela pressão de seus pares, conflitos interiores, pressões do meio, falta de modelos adultos adequados, ou

atitudes e tensões familiares, muitas pessoas precisam de mais do que simplesmente um bom slogan para evitar o abuso de drogas, os transtornos alimentares e os vícios comportamentais.

Apesar disso, a campanha atingiu alguns objetivos importantes. Pais, professores, líderes da igreja e outros elementos da sociedade precisam ser conscientizados acerca dos sinais de dependência. Os programas educativos ajudam a promover esta conscientização, permitindo que haja uma intervenção prematura, antes que o vício se instale. Além do mais, quando encorajamos os jovens e outros viciados em potencial a dizer não, isto ajuda a criar uma motivação para evitar ou interromper pensamentos e ações que levam à dependência.

2. *Aprendizado de técnicas.* O lar, a escola e a igreja devem ensinar os indivíduos a resistir às pressões do grupo e às atitudes sociais nocivas. Não se aprende a resistir fingindo que os problemas não existem. Em vez disso, os jovens (e alguns adultos mais velhos) precisam aprender sobre as pressões do grupo social antes que elas aconteçam e saber como evitar essas e outras más influências. Um dos programas mais bem sucedidos no combate ao abuso de substâncias químicas se baseia na hipótese de que as pessoas evitam as drogas quando aprendem técnicas para enfrentar as pressões da vida sem recorrer a substâncias ou comportamentos que provocam dependência⁶⁷.

Os problemas de dependência tendem a diminuir quando os jovens recebem informações sobre drogas e outras substâncias químicas viciantes, se sentem amados e aceitos sem serem pressionados demais em relação ao sucesso material, têm oportunidade de encontrar atividades em que se sintam realizados sem recorrer a comportamentos compulsivos e têm uma vida familiar sadia, onde os pais não têm vícios ou outros comportamentos compulsivos. Tudo isso ajuda as pessoas a evitar a dependência.

3. *Suprindo necessidades.* Como vimos, os comportamentos compulsivos geralmente surgem porque algumas necessidades não estão sendo supridas corretamente. O abuso de substâncias químicas e outros vícios são menos comuns e menos necessários quando as pessoas se sentem aceitas, seguras, amadas e capazes. Estimulando o amadurecimento, diminuamos a necessidade dos vícios.

CONCLUSÕES SOBRE VÍCIOS E COMPULSÕES

Cherry Boone O'Neill, a mais velha dentre as quatro filhas do cantor Pat Boone, era uma adolescente bonita, talentosa e inteligente. Juntamente com a família, ela se apresentava com sucesso em palcos do mundo inteiro – mas enfrentava uma batalha constante contra a anorexia nervosa. Tentando manter-se magra e atraente, ela desenvolveu um estilo de vida que envolvia jejuns rigorosos, uma extenuante rotina de exercícios e episódios regulares de comilança desenfreada. No princípio, permanecer magra era um desafio, mas acabou se transformando numa compulsão que quase a levou à morte. No processo de cura, Cherry recebeu ajuda de um terapeuta cristão⁶⁸.

Não se sabe quantas pessoas estão presas nas garras do vício. Algumas, como Cherry Boone O'Neill, conseguem ajuda e se libertam dos ciclos compulsivos, mas muitas não têm a mesma sorte. Algumas pessoas podem estar bem perto de nós, na igreja ou no trabalho, lutando para controlar vícios ainda escondidos. Ajudar estas pessoas a vencer suas compulsões é um dos maiores e mais importantes desafios dos conselheiros cristãos, e da igreja em geral.

NOTAS

1. William Linters, *The Freedom We Crave: Addiction – The Human Condition* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1985), 5.
2. 1Co 6.12.
3. Rm 13.1-5; 1Pe 2.13-17.
4. Como vimos, este argumento foi a base da defesa de um ex-assessor da Casa Branca que confessou ter cometido perjúrio, mas alegou que não podia ser multado nem preso porque era viciado em álcool e, portanto, não tinha consciência da natureza ilegal de suas ações.
5. 1Pe 5.7; Sl 55.22.
6. 1Co 6.19-20; Rm 12.1.
7. Walter Houston Clark, *Chemical Ecstasy: Psychedelic Drugs and Religion* (New York: Sheed and Ward, 1969).
8. Jo 14.6; 1Tm 2.5.
9. Isto está talvez implícito em Cl 3.2; 1Ts 5.4-8; 1Pe 1.13; observe, também, Dt 6.4-5. Devemos amar a Deus com nossa mente e força. Isto é impossível para alguém que está sob a influência de drogas ou algum outro tipo de vício. A feitiçaria também é condenada na Bíblia (Gl 5.16-21; Ap 9.20-21; 18.23; 21.8; 22.15). A palavra feitiçaria vem da palavra grega *pharmakeia* e se refere à preparação de drogas com propósitos religiosos.
10. 1Tm 3.2-3; Tt 1.7-8.
11. Tt 2.2-6; 2Tm 1.7 foi escrito para Timóteo, que evidentemente era um líder cristão, mas a autodisciplina aparece aqui como um alvo que todo crente deve ter.
12. Tt 2.12.
13. Mt 23.25; Fp 2.3; Tg 3.14-16; 5.5.
14. 1Ts 5.6, 8; 1Pe 1.13; 4.7; 5.8.
15. Gl 5.23.
16. Pv 23.1-3; 28.7; Lc 12.15; 1Pe 5.2-3; Pv 6.25; Cl 3.5; estes são apenas alguns dentre os muitos versículos bíblicos que condenam a glotonaria, a cobiça e a luxúria.
17. Pv 20.1; 23.29-31; Is 5.11; Rm 13.13; 1Co 5.11; 6-10; Gl 5.21; Ef 5.18; 1Pe 4.3; 1Ts 5.7-8.
18. D. E. Smith, “Cocaine-Alcohol Abuse: Epidemiological, Diagnostic and Treatment Considerations”, *Journal of Psychoactive Drugs* 18 (1986): 117-29; veja também T. Morgantha, “Kids and Cocaine”, *Newsweek*, 17 Março 1986, 58-65; e “Crack: The New and Devastating Form of Cocaine”, *Search Institute Source* 2 (December 1986): 1-3.
19. George A. Mann, *The Dynamics of Addiction* (Minneapolis: Johnson Institute, s/d.).
20. Ibid.
21. Quando Jesus estava na cruz, recusou-se a tomar o vinagre que teria amenizado um pouco a dor, enquanto ele morria pelos pecados do mundo. Em outra passagem, no entanto, ele falou com aprovação sobre a atitude do samaritano, cujos atos de compaixão incluíram o derramar vinho sobre os ferimentos. É fato conhecido que Timóteo foi incentivado a tomar um pouco de vinho para aliviar seus problemas estomacais; veja Mateus 27.34; Mc 15.23; Lc 10.34; 1Tm 5.23.
22. Um livro que trata dos casos de abuso dentro da família dedica um capítulo inteiro à demonstração de que “o vício é uma questão familiar”; veja Stephen Van Cleave, Walter Byrd e Kathy Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction* (Waco, Tex.: Word, 1987).
23. E. R. Oetting e Fred Beauvais, “Peer Cluster Theory: Drugs and the Adolescent”, *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 17-22. Os autores apresentam sua própria teoria sobre o uso de drogas, além de outras sete. Preferi não sumariar as teorias políticas e as ligadas a estilos de vida, porque me parecem menos plausíveis e têm pouco apoio empírico.
24. É claro que existem evidências de que mulheres grávidas viciadas em drogas passam este vício para o feto. Algumas pessoas podem argumentar que os recém-nascidos têm um vício herdado. O vício da mãe foi passado biologicamente, mas não geneticamente.
25. Oetting e Beauvais, “Peer Cluster Theory”, 19.

26. As mais populares são revistas por Mark R. McMinn e Stephen B. James, "Traditional and Biobehavioral Information in Dieting: The Anticipated Effects of Christian Weight Loss Literature", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 132-40.
27. K. D. Brownell, "Obesity: Understanding and Treating a Serious, Prevalent, and Refractory Disorder", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50 (1982): 820-40.
28. Os livros sobre transtornos alimentares escritos para profissionais geralmente abordam todos os três problemas num só volume; veja, por exemplo, W. Stewart Agras, *Eating Disorders: Management of Obesity, Bulimia and Anorexia Nervosa* (New York: Pergamon, 1987); Kelly D. Brownell e John P. Foreyt, eds., *Handbook of Eating Disorders: Physiology, Psychology, and Treatment of Obesity, Anorexia, and Bulimia* (New York: Basic Books, 1987).
29. Albert J. Stunkard, "Obesity". In: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, ed., Harold I. Kaplan e Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985): 1133-42.
30. A discussão a seguir foi adaptada de Susan I. Krieshok e Dennis H. Karpowitz, "A Review of Selected Literature on Obesity and Guidelines for Treatment", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 326-30.
31. S. B. Jacobs e M. K. Wagner, "Obese and Nonobese Individuals: Behavioral and Personality Characteristics", *Addictive Behaviors* 9 (1984): 223-26.
32. Bonnie Spring, "Foods, Brain and Behavior: New Links", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (January 1988): 4-6.
33. Uma estimativa indica que apenas 4 a 6 por cento dos anoréxicos são do sexo masculino; veja Katherine A. Halmi, "Anorexia Nervosa". In: *Comprehensive Textbook*, eds. Kaplan e Sadock, 1143-48.
34. Veja J. E. Mitchell e L. I. Boutacoff, "Laxative Abuse Complicating Bulimia: Medical and Treatment Implications", *International Journal of Eating Disorders* 5 (1986): 325-34.
35. Estas características estão descritas no excelente livro de Raymond E. Vath, *Counseling Those with Eating Disorders* (Waco, Tex.: Word, 1986); veja também Paula R. Holleran, Joseph Pascale e James Fraley, "Personality Correlates of College Age Bulimics", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 378-81.
36. Ruth H. Striegel-Moore, Lisa R. Silberstein e Judith Rodin, "Toward an Understanding of Risk Factors for Bulimia", *American Psychologist* 41 (March 1986): 246-63.
37. A depressão em mulheres que sofrem de transtornos alimentares foi documentada em pesquisa realizada por Mariette Brouwers, "Depressive Thought Content among Female College Students with Bulimia", *Journal of Counseling and Development* 66 (May 1988): 245-48.
38. George L. Ginsberg, "Adjustment and Impulse Control Disorders". In: *Comprehensive Textbook*, eds. Kaplan e Sadock, 1097-1105.
39. Lenters, *The Freedom We Crave*, 92.
40. "Marijuana", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (November 1987): 1-4.
41. John F. Greden, "Caffeine and Tobacco Dependence". In: *Comprehensive Textbook*, eds. Kaplan e Sadock, 1026-33.
42. Bruce J. Rounsaville e Herbert D. Kleber, "Untreated Opiate Addicts: How Do They Differ from Those Seeking Treatment?" *American Journal of Psychiatry* 42 (November 1985): 1027-77; John R. Hughes e Dorothy Hatsukami, "Signs and Symptoms of Tobacco Withdrawal", *Archives of General Psychiatry* 43 (March 1986): 289-94; e F. H. Gawin, "Abstinence Symptomatology and Psychiatric Diagnosis in Cocaine Abusers", *Archives of General Psychiatry* 43 (February 1986): 107-13.
43. John D. West, Thomas W. Hosie e John J. Zarski, "Family Dynamics and Substance Abuse: A Preliminary Study", *Journal of Counseling and Development* 65 (May 1987): 487-90.
44. M. Gallanter, "Treating Substance Abusers: Why Therapists Fail", *Hospital and Community Psychiatry* 37 (1986): 769.
45. Capítulo 32.
46. National Institute of Drug Abuse, *Main Findings for Drug Abuse Treatment Units: Data from the National Drug and Alcoholism Treatment Utilization Survey*, série F, no. 10 (Rockville, Md.: NIDA, 1982).
47. TOUCH – Transforming Others Under Christ's Hand [Transformando Outros Sob a Mão de Cristo] – é um programa de reabilitação em San Antonio, Texas.

48. Robert J. Craig, "Multimodal Treatment Package for Substance Abuse Treatment Programms", *Professional Psychology: Research and Practice* 16 (April 1985): 271-85; este trabalho faz uma revisão concisa porém excelente do tratamento de abuso de substâncias químicas.
49. Para um panorama geral das abordagens de grupo, veja Philip J. Flores, *Group Psychotherapy with Addicted Populations* (New York: Haworth, 1987).
50. Robert J. Craig, "Diagnostic Interviewing with Drug Abusers", *Professional Psychology: Research and Practice* 19 (February 1988): 14-20.
51. Thomas E. DiMatteo e Thomas M. Cesarini, "Responding to the Treatment Needs of Chemically Dependent Women", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 452-53.
52. Oetting e Beauvais, "Peer Cluster Theory", 21.
53. Van Cleave et al., *Counseling for Substance Abuse*, 105-10.
54. Muitas dietas são aclamadas por seus criadores ou alguns "fãs", mas há poucos estudos sistemáticos sobre a eficácia das dietas a longo prazo.
55. Stunkard, "Obesity", 1138.
56. J. Rodin, "Obesity: Why the Losing Battle?" In: *Psychological Aspects of Obesity: A Handbook*, ed. B. B. Wolman (New York: Van Nostrand Reinhold, 1982), 30-87.
57. Estas sugestões estão entre as apresentadas por Robert A. Mines e Cheryl A. Merrill, "Bulimia: Cognitive-Behavioral Treatment and Relapse Prevention", *Journal of Counseling and Development* 65 (June 1987): 562-64.
58. Pryor Baird e Judith R. Sights, "Low Self-Esteem as a Treatment Issue in the Psychotherapy of Anorexia and Bulimia", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 449-51.
59. Um livro bastante útil, que aborda o tratamento da bulimia em correlação com a família, é Maria P. P. Root, Patricia Fallon e William N. Friedrich, *Bulimia: A Systems Approach to Treatment* (New York: Norton, 1986); veja também Merle A. Fossum e Marilyn J. Mason, *Facing Shame: Families in Recovery* (New York: Norton, 1986).
60. G. F. M. Russell et al., "An Evaluation of Family Therapy in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa", *Archives of General Psychiatry* 44 (1987): 1047-56.
61. Bob Smith, "Anorexia Nervosa", *Journal of Pastoral Practice* 6 (1983): 20-32; o autor fornece boas perspectivas bíblicas a respeito dos transtornos alimentares, mas mostra uma notável falta de compaixão ou consciência de que os aconselhados nem sempre conseguem mudar de uma hora para outra e à vontade. A maioria dos conselheiros ficará chocada com a ameaça do autor de chamar um psiquiatra ou "aplicar a disciplina da igreja" se o indivíduo anoréxico não mudar de comportamento depois de instruído. A confrontação insensível, tanto no contexto cristão quanto fora dele, raramente provoca mudança de comportamento, principalmente quando este já está consolidado.
62. Marie Edwards Jacobson, "Behavioral Psychotherapy of Obsessional Checking: Treatment through the Relationship". In: *Behavioral Psychotherapy: Basic Principles and Case Studies in an Integrative Clinical Model*, eds. Herbert Fensterheim e Howard I. Glazer (New York: Brunner/Mazel, 1983), 91-108.
63. Cl 3.5, 8.
64. Cl 3.9-10.
65. A Interrupção de linhas de pensamento, a eliminação de pensamentos indesejáveis, como quebrar hábitos e as referências bíblicas que devem ser usadas em substituição a pensamentos indesejados são alguns dos assuntos abordados de forma clara e detalhada por Richard P. Walters, *Counseling for Problems of Self-Control* (Waco, Tex.: Word, 1987).
66. Anne Marie O'Keefe, "The Case against Drug Testing", *Psychology Today* 21 (June 1987): 34-38.
67. Este é o programa Skills for Adolescence [Habilidades para a Adolescência], que foi mencionado quase no fim do capítulo 32. Para obter informações sobre este programa, escreva para Quest International, 537 Jones Road, P. O. Box 566, Granville, Ohio 43023-0566; veja também Jean E. Rhodes e Leonard A. Jason, *Preventing Substance Abuse among Children and Adolescents* (New York: Pergamon, 1988).
68. Esta história foi contada num grande sucesso de vendas: Cherry Boone O'Neill, *Starving for Attention* (New York: Dell, 1982); o conselheiro foi o psiquiatra Raymond E. Vath, cujo livro *Helping Those with Eating Disorders* foi mencionado anteriormente.

Aconselhamento financeiro

 sonho de Randy era ser músico profissional. Ele formou sua primeira banda quando ainda estava no ensino fundamental. Agora, quase três anos depois de concluir o segundo grau, Randy e seu grupo passam horas ensaiando todos os dias. E parece que o esforço está valendo a pena. A banda foi contratada para algumas apresentações locais e as plateias, embora pequenas, aplaudiram bastante.

Contudo, a aprovação e o entusiasmo do público não enchem barriga, e Randy está ficando cada vez mais endividado. Ele admite francamente que o problema são os cartões de crédito. Como milhões de outras pessoas, Randy descobriu bem cedo que é fácil conseguir um cartão de crédito, e usá-lo é mais fácil ainda. Ele deseja, sinceramente, quitar suas contas, mas quando o dinheiro é pouco e a comida, escassa, é fácil racionalizar e acabar usando o cartão “só mais uma vez”. Esta atitude fez com que Randy acumulasse uma dívida de mais de 8000 dólares. Recentemente, ele chegou até a usar um dos cartões para pagar os juros que estavam se acumulando em outro.

Arranjar um emprego e começar a pagar as dívidas é uma coisa que faz sentido, mas para isso seria necessário abandonar, pelo menos por uns tempos, o seu verdadeiro amor: a música. Randy continua a ensaiar e espera que a grande chance de sua banda apareça a qualquer momento, trazendo o sucesso e os recursos para quitar os débitos.

Enquanto isso, as contas continuam se acumulando, e Randy está ficando cada vez mais preocupado com seus problemas financeiros. Às vezes, esta ansiedade interfere na sua música. Agora Randy sabe o que muitos outros já aprenderam: é difícil se sentir relaxado e manter a eficiência no trabalho quando estamos preocupados com as finanças.

Os livros sobre aconselhamento quase nunca mencionam a questão do dinheiro. A Bíblia adverte que “o amor do dinheiro é a raiz de todos os males”¹ e os conselheiros geralmente

descobrem que os excessos e a má administração do dinheiro também estão na raiz de todos os tipos de problemas humanos. Apesar disso, as publicações profissionais raramente abordam esta questão, embora a necessidade de dinheiro e a administração dos recursos financeiros possam gerar tensão, conflitos familiares, brigas, raiva, frustração, ambição desmedida, preocupações, ansiedade e um monte de outros problemas.

A questão não é propriamente o dinheiro. Precisamos dele para viajar e suprir nossas necessidades pessoais. Os problemas surgem por causa da nossa *atitude* em relação ao dinheiro e da nossa *inépcia* em gerir as finanças com sabedoria. Às vezes, as pessoas chegam e dizem que seu problema é o dinheiro, porém o mais comum é que as dificuldades financeiras sejam apresentadas como parte de um problema mais amplo, como uma ansiedade, um conflito conjugal ou a adaptação à aposentadoria. Portanto, problemas relacionados com dinheiro costumam vir à tona durante o aconselhamento.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE FINANÇAS

A Bíblia fala bastante sobre dinheiro, bens e administração financeira. Os princípios bíblicos relativos a este assunto podem ser resumidos em alguns pontos básicos:

1. *O dinheiro e os bens devem ser vistos de forma realista.* Numa de suas parábolas, Jesus descreveu um homem que passou toda a vida acumulando riquezas. Quando o homem morreu, estava despreparado para encontrar-se com Deus e teve que deixar todos os seus preciosos bens para outra pessoa. Jesus qualificou este homem como louco². Ele era rico em tesouros terrenos, mas pobre em seu relacionamento com Deus.

Nada mudou depois destes anos todos. Muitas pessoas ainda vivem dominadas pelo amor ao dinheiro e pela busca da riqueza. Existe uma história interessante sobre vários empresários muito bem sucedidos que se encontraram em 1921. Faziam parte do grupo o maior especulador da bolsa de Nova York, um membro do governo e os presidentes da Bolsa de Nova York, do Banco de Pagamentos Internacionais^{NTI}, da maior siderúrgica dos Estados Unidos, da maior empresa de serviços públicos do país e da maior companhia de gás. Poucos anos depois, todos esses homens estavam mortos. Três tinham cometido suicídio, três foram para a cadeia, um ficou louco e dois morreram falidos. Todos tinham sido arruinados pela Grande Depressão da década de 1930. Numa época em que todo mundo apertou o cinto e continuou levando a vida, aqueles homens foram destruídos, porque sua vida estava centrada no dinheiro. Quando o dinheiro acabou, a vida perdeu o sentido³. Talvez mais triste ainda seja o exemplo de alguns pregadores e televangelistas de hoje, cujos ministérios e vidas são arruinados permanentemente pela preocupação em angariar fundos e manter um estilo de vida luxuoso⁴.

Segunda a Bíblia, o dinheiro não dura para sempre⁵. No fim das contas, ele não satisfaz, nem traz felicidade e estabilidade⁶. Talvez esta seja uma das razões pelas quais a Bíblia nos ensina a não amar o dinheiro e a nos contentarmos com o que temos⁷. Se as riquezas aumentam, não devemos colocar nelas o nosso coração⁸. O dinheiro, em si mesmo, não é condenado nas Escrituras, mas a Bíblia deixa bem claro que o amor ao dinheiro e a confiança nas riquezas são atitudes erradas.

2. *O dinheiro e os bens são dados por Deus.* Ele supre todas as nossas necessidades, espera que confiemos nele para o nosso sustento e tem mostrado que não precisamos andar ansiosos e preocupados com a nossa manutenção⁹. Há pessoas que esbanjam seu dinheiro

pela má administração das finanças, e outras que confundem desejos supérfluos com necessidades reais. Em termos de necessidades básicas, como vestuário e alimentação, Deus provê, e muitas vezes com grande abundância.

Porém, às vezes, ele decide nos dar apenas o essencial. Apesar do que muitos crentes apregoam por aí, não existe apoio escriturístico para a ideia de que Deus sempre recompensa a fidelidade e a generosidade do crente com riqueza e abundância¹⁰. Por razões que só Deus conhece, às vezes ele permite a fome e os apertos financeiros, até mesmo entre seus mais fiéis seguidores. Ainda assim, ele supre o necessário, mesmo que nem sempre nos dê o que desejamos ou pensamos que precisamos.

3. Dinheiro e bens podem ser prejudiciais. O jovem rico que chegou diante de Jesus com uma questão teológica foi embora triste quando ouviu a ordem de dar aos pobres tudo o que tinha¹¹. Evidentemente, o que impedia seu crescimento espiritual era o amor ao dinheiro. Ele estava aprendendo, como disse Jesus em outra ocasião, que uma pessoa pode ganhar o mundo inteiro, mas perder a alma¹². Em outra passagem, Jesus ensina que não podemos amar a Deus e ao dinheiro. Chega um momento em que amamos a um e desprezamos o outro¹³.

O apego ao dinheiro pode impedir uma pessoa de se voltar para Cristo e sufocar o crescimento espiritual. A riqueza pode nos fazer esquecer de Deus e, em alguns casos, a ânsia de ter as coisas pode levar uma pessoa a roubar¹⁴. Em nenhum outro trecho isto fica tão evidente quanto em 1Timóteo 6.6-11, onde o amor ao dinheiro é contrastado com uma vida de santidade e com a ordenança para que fujamos da avareza:

De fato, grande fonte de lucro é a piedade com o contentamento. Porque nada temos trazidos para o mundo, nem coisa alguma podemos levar dele; tendo sustento e com que nos vestir, estejamos contentes. Ora, os que querem ficar ricos caem em tentação e cilada, e em muitas concupiscências insensatas e perniciosas, as quais afogam os homens na ruína e perdição. Porque o amor do dinheiro é raiz de todos os males; e alguns, nessa cobiça, se desviaram da fé, e a si mesmos se atormentaram com muitas dores. Tu, porém, ó homem de Deus, foge destas cousas; antes, segue a justiça, a piedade, a fé, o amor, a constância, a mansidão.

A Bíblia também mostra que a cobiça e a supervalorização do dinheiro podem causar tensões interpessoais. Certa vez, um homem procurou Jesus para se queixar de uma briga de família e o Senhor afirmou que a causa do problema era a ganância. Em seguida, alertou que, mesmo quando temos abundância, a verdadeira vida não está nas riquezas¹⁵.

4. Dinheiro e bens devem ser administrados com sabedoria. Na parábola dos talentos, Jesus alerta sobre a má administração dos recursos de que dispomos e termina com o servo negligente afastado de seus amigos¹⁶. Nesta passagem, aprendemos, por exemplo, que:

- Deus nos confia diversos tipos de recursos, em particular os financeiros.
- Deus dá estes recursos a seus servos em diferentes quantidades.
- Deus espera que planejem e administrem nossos recursos com o objetivo de lucro.
- Deus condena a preguiça e a ansiedade nos nossos planejamentos (há uma repreensão severa ao mordomo que não faz nada).

- Deus considera cada mordomo igualmente responsável, ainda que uns tenham mais recursos que os outros.
- A obra de Deus avança ou é emperrada pela forma como exercemos nossa mordomia financeira¹⁸.

Os recursos que precisamos administrar com sabedoria devem ser:

- Ganhos honestamente. Tentar ganhar dinheiro de forma rápida e desonesta é condenado no livro escrito por Salomão, o homem mais rico citado na Bíblia¹⁹.
- Cuidadosamente investidos. Voltando à parábola dos talentos, ela nos alerta de que os servos fiéis administraram o dinheiro com sabedoria. Evidentemente, devemos usar o dinheiro com cuidado, sem entesourar nem administrar mal os recursos que temos²⁰.
- Gastos de forma realista. Isto significa que devemos evitar dívidas sempre que possível. A Bíblia dá pouca base para as compras com cartão de crédito. Em Romanos está escrito que devemos pagar os tributos honestamente e “a ninguém [ficar] devendo coisa alguma”²¹. Quando pedimos um empréstimo, ficamos escravos dos outros e isso pode causar vários problemas pessoais e interpessoais²².
- Compartilhados com alegria. Deus ama a quem dá com alegria e, em toda a Bíblia, é enfatizado o ato de dar a Deus, aos pobres e uns aos outros²³. Em alguns casos, o ato de dar é seguido pelo recebimento de alguma riqueza material e/ou bênção espiritual²⁴, mas, como vimos, nem sempre isso acontece. Supor que “se dermos, também receberemos” é uma afirmação que não está autorizada pelos ensinamentos bíblicos. Os crentes devem dar com alegria, em gratidão a Deus, mas sem esperar nem exigir um retorno financeiro imediato.

Meditando nos parágrafos acima fica mais do que claro que a Bíblia fala muito sobre dinheiro. Este é um assunto que interessa a todos os cristãos e, com certeza, aparecerá muitas vezes nas sessões de aconselhamento.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS FINANCEIROS

Muitas pessoas parecem viver em função do dia do pagamento: têm dinheiro durante alguns dias e passam o resto do mês completamente zeradas. Outras, conseguem passar o mês sem grandes privações, mas não conseguem economizar e o dinheiro mal dá para as despesas da família. Algumas pessoas podem argumentar que as dificuldades surgem porque o salário é pouco e os pagamentos são muitos. Mas problemas financeiros surgem em todas as classes socioeconômicas. Para os ricos, os problemas financeiros envolvem grandes quantidades de dinheiro, mas as causas primárias são semelhantes às dos problemas dos menos favorecidos.

1. *Valores distorcidos.* O modo como uma pessoa lida com o dinheiro pode ser um bom indicativo de seus valores. Cada um de nós gasta dinheiro, ou gostaria de gastá-lo, naquilo que considera importante. Porém, às vezes, o que consideramos importante é justamente o que nos coloca em débito. Até mesmo o Natal acabou se transformando na aceitação de desejos e valores prejudiciais que nada têm de bíblicos.

(a) Materialismo. O dicionário Aurélio define materialismo como uma “vida voltada unicamente para os bens materiais”. O materialismo nos leva a correr atrás do dinheiro, dos bens, dos prazeres e das boas coisas da vida. Ele nos torna impacientes, mimados, e faz com que gastemos dinheiro com coisas luxuosas que certamente são agradáveis, mas não são realmente necessárias. O materialismo pode até fazer com que cristãos aceitem uma nova moralidade hedonista que transforma a busca das riquezas numa religião rival²⁵. O dinheiro tem um poder de sedução que é “capaz de inspirar adoração, dar um falso senso de segurança, liberdade e onipotência. Ele possui características próprias de uma divindade”²⁶ e menospreza a afirmação de Jesus de que a vida de um homem não consiste na abundância dos bens que ele possui²⁷.

Alguns dos grandes líderes espirituais dos tempos bíblicos tinham uma riqueza considerável. Abraão, Salomão e Jó são exemplos. Não há nenhuma evidência de que esses homens corriam atrás de riquezas. Eles encaravam sua prosperidade como uma dádiva de Deus e procuravam conhecê-lo e servi-lo melhor. Muitas pessoas ricas de hoje têm uma atitude semelhante em relação às suas posses.

Porém, o mais comum é procurar justificativas para o acúmulo de bens, como, por exemplo: “Qual é o problema de ter tudo do bom e do melhor, contanto que isso não nos prejudique, nem nos controle?”, ou “se tivermos mais dinheiro, poderemos dar uma oferta maior para missões”. Este tipo de pensamento pode ser razoável, mas geralmente serve como um véu para esconder nosso materialismo. “Embora os desejos materiais de outras pessoas geralmente sempre nos pareçam materialistas e excessivamente voltados para os luxos da vida, ninguém jamais acha que suas próprias compras são egoístas, gananciosas e materialistas. De fato, se prestarmos atenção às justificativas que nós, e todo mundo, apresentamos para os nossos gastos, veremos que ninguém diz que está comprando por ganância, mas sim por necessidade. E não falamos com cinismo, ou da boca para fora. Você, eu e todo mundo realmente pensamos assim.”²⁸ Talvez o jovem rico pensasse a mesma coisa, mas Jesus lhe disse para dar tudo aos pobres.

(b) Cobiça e ganância. Estas palavras sugerem um desejo de ter sempre mais, mesmo que, para isso, outras pessoas tenham que ficar mais pobres. Esta é a atitude expressa sucintamente por um autor que se diz cristão, mas escreveu um livro intitulado *Como Ter Mais Num Mundo Sem Dinheiro*. Este tipo de atitude é veementemente condenado na Bíblia²⁹, mas está entranhado no pensamento moderno.

Pouco tempo depois de sair da Rússia, Alexander Soljenitsyn fez o seguinte comentário: “se há uma coisa que não entra na cabeça de ninguém é a avidez que os ocidentais têm pelo lucro; está além da razão, das limitações e da boa consciência”. Por causa disso, um observador chegou à conclusão de que a cobiça e a ganância causam vários problemas: inflação, dívidas impossíveis de quitar e brigas em família, para citar apenas alguns³⁰. Nos países ocidentais, não adoramos ídolos de madeira e pedra, mas muitas pessoas, inclusive cristãos, parecem adorar o dinheiro e os bens materiais.

(c) Desejo de enriquecer depressa. Talvez as pessoas sempre tenham sido fascinadas pela ideia de ganhar muito dinheiro, em pouco tempo e sem grande esforço. As Escrituras nos alertam contra isso³¹, mas a ânsia de ter mais acaba induzindo algumas pessoas a investir seu dinheiro ganho com esforço em projetos que, geralmente, não cumprem o que prometem.

(d) Orgulho e ressentimento. A igreja de Laodiceia assumiu a postura orgulhosa de que era rica e não precisava de nada³². Ainda hoje, algumas pessoas ricas e bem sucedidas

têm esta mesma atitude superior, esquecendo-se de que são pobres, necessitadas, miseráveis e infelizes quando não ligam para Deus, confiam na sua própria riqueza para obterem segurança e felicidade, e não admitem que os bens e o sucesso são um dom de Deus. No extremo oposto aos ricos arrogantes estão os pobres rancorosos, que sentem raiva de Deus por não serem ricos e têm inveja dos que possuem mais do que eles.

Todos estes valores sugerem que os problemas financeiros não se devem tanto ao fato de possuir ou não possuir bens materiais, e sim à nossa atitude em relação ao dinheiro e aos bens.

2. Decisões financeiras equivocadas. Há muitas maneiras de gastar o dinheiro que não podemos nos dar ao luxo de perder. Muitas vezes, o desperdício ocorre por causa de decisões financeiras insensatas como, por exemplo:

(a) Comprar por impulso. Isto acontece quando vemos e compramos alguma coisa sem antes examinar a qualidade, verificar se o preço é razoável e nos perguntar se a compra é realmente necessária, ou se temos condições de efetuar-la. Um dos lugares onde precisamos resistir a este impulso é na fila do caixa do supermercado. Uma boa política é nunca comprar nada enquanto esperamos na fila.

(b) Ser descuidado. Sem a influência limitadora de um orçamento, algumas pessoas gastam dinheiro sem o menor cuidado e depois se surpreendem quando veem a carteira vazia ou quando descobrem que a conta bancária está zerada.

Provavelmente, todos gostaríamos que uma vez ou outra aparecesse alguém para nos salvar, pagando nossas contas. Mas, quando as pessoas ganham na loteria ou herdaram grandes somas em dinheiro, a riqueza geralmente vai embora dentro de um ano, e pouco resta para mostrar da sorte inesperada. Aparentemente, as pessoas descuidadas com pequenas somas de dinheiro também o são com grandes fortunas³³.

(c) Especular. Existe um velho ditado que muitas pessoas ignoram: se não puder se dar ao luxo de perder, não arrisque. A Bíblia e o bom senso nos advertem contra a especulação³⁴, mas muitas pessoas não prestam atenção a esses avisos e acabam perdendo dinheiro na tentativa de enriquecer depressa.

(d) Servir de fiador. Nessa prática, a pessoa assina um documento se comprometendo a pagar uma dívida se a pessoa que a contraiu não conseguir quitá-la. Geralmente, o fiador age por motivos nobres (como ajudar um amigo a conseguir um empréstimo, por exemplo), mas quando o amigo não paga, ele fica com a responsabilidade de saldar o débito e a amizade vai por água abaixo. Não é de admirar que o rico e sábio Salomão, escrevendo sob orientação divina, tenha desaconselhado essa prática³⁵.

(e) Ser preguiçoso. Quando as pessoas têm preguiça de trabalhar ou de administrar o orçamento, quase sempre acabam tendo problemas financeiros³⁶. Nesta época, em que o governo distribui roupas e cestas básicas às famílias carentes, os preguiçosos também aparecem para receber o dinheiro e, assim, são incentivados a não trabalhar. Isto aumenta a carga financeira em cima da população e põe em risco a continuidade de programas sociais necessários.

(f) Perder tempo. Em grande parte, somos nós que decidimos como gastamos nosso tempo. Para os empregados assalariados, isso não afeta muito a questão financeira, mas para os autônomos ou os que recebem pagamento proporcional à sua produtividade, tempo é dinheiro. Quando uma pessoa é desorganizada, indisciplinada ou tem tendência à procrastinação, ela acaba deixando de ganhar dinheiro.

(g) Ser desleixado. Quando as pessoas não cuidam do que é seu, seus bens se deterioram, elas têm que pagar consertos caros e acabam tendo que gastar um dinheiro que poderia ser usado em outras coisas.

(h) Comprar a crédito. Nesta época de crédito fácil e proliferação de cartões de crédito, comprar à prestação é uma das maiores causas de endividamento. É fácil cair na armadilha do cartão de crédito. Primeiro, compramos uma coisa que queremos e pretendemos pagar quando a conta chegar no final do mês. Mas, então, vemos outra coisa que desejamos, ou aparece uma liquidação, e fazemos mais uma ou duas comprinhas, pensando em parcelar o cartão e quitar o pagamento dentro de uns dois meses. Se o pagamento mínimo da fatura é um valor pequeno, ponderamos que outra compra só vai aumentar a conta mais um pouquinho, e então decidimos comprar mais.

Este processo vai estrangulando as finanças lentamente. Geralmente, quando usamos um cartão de crédito não parece que estamos gastando dinheiro, de modo que nos sentimos tentados a comprar mais coisas do que compraríamos se tivéssemos que pagar à vista. Isso nos estimula a comprar por impulso e a comprar só nos locais e datas que nos permitam debitar a conta no cartão (e estes podem não ser os lugares onde o preço é mais baixo). No final, acabamos pagando encargos altos, que acabam se somando ao custo do bem que estamos adquirindo. Resumindo, o cartão de crédito se transforma numa licença para gastar um dinheiro que não temos e não conseguimos guardar em coisas que geralmente não precisamos.

Tudo isso leva a um aumento do endividamento que, por sua vez, tem um alto custo financeiro e nos acorrenta psicologicamente. Uma vez apanhados na armadilha do cartão de crédito, é difícil sair. As pressões são maiores quando somos forçados a usar um salário limitado para pagar um preço alto por alguma coisa que debitamos no cartão e que, a esta altura, já foi usada ou descartada. À medida que as pressões vão aumentando, aumentam também as brigas familiares e as tensões pessoais. Sem dúvida, um cartão de crédito no bolso pode ser como uma bomba-relógio com potencial para acabar com a nossa paz, alegria e estabilidade mental.

3. Falta de orçamento. Orçamento é outro nome para planejamento de gastos. Quando ele existe e é seguido, há um controle das despesas, compra-se menos por impulso e as dívidas são menores. Quando não existe planejamento financeiro, não há controle dos gastos. O que gastamos começa a exceder o que ganhamos e isso leva a um déficit no final do mês, ou ao uso de cartões de crédito (ou empréstimos) para fechar as contas.

4. Falta de generosidade. Entesourar dinheiro é errado, e a pessoa que se recusa a dar não pode esperar receber bênção e orientação financeira da parte de Deus³⁷. Os crentes devem ser generosos: com Deus³⁸, com outros crentes³⁹ e com os pobres⁴⁰. Não existe nenhuma garantia de que os que dão irão receber de Deus bens materiais em abundância, mas o crente que não segue a orientação bíblica quanto a dar liberalmente com certeza está procurando problemas financeiros.

OS EFEITOS DOS PROBLEMAS FINANCEIROS

Os parágrafos anteriores mencionaram diversos resultados do estresse financeiro. Entre eles, podemos citar:

- Preocupação com dinheiro ou com o pagamento de contas (uma pesquisa de âmbito nacional revelou que 70 por cento de todas as preocupações dizem respeito a dinheiro).
- Problemas familiares e conjugais que surgem ou se intensificam devido a pressões financeiras, brigas por causa de heranças ou questões financeiras semelhantes.
- Culpa, inveja, ciúme, ressentimento ou orgulho, sendo que todos esses sentimentos são pecaminosos e cada um deles pode ser estimulado por questões ligadas a dinheiro.
- Vazio emocional e infelicidade, que acometem as pessoas cujo principal interesse na vida é acumular riquezas.
- Insensibilidade espiritual, que se desenvolve quando ficamos muito preocupados com dinheiro, temos atitudes erradas ou transgredimos princípios bíblicos ligados à administração das nossas finanças.

Em alguns casos, as pessoas perdem amigos por causa de dinheiro. Podem surgir tensões quando o dinheiro aumenta, mas geralmente as amizades se desfazem porque uma das pessoas se torna gananciosa, invejosa, fica constrangida por causa de suas dívidas ou vive pedindo dinheiro emprestado aos outros. Estas são ótimas formas de se perder um amigo.

Os problemas financeiros podem causar estresse, e este, por sua vez, pode provocar doenças físicas, ansiedade, desânimo, tensões interpessoais e queda na produtividade. Algumas pessoas podem começar a gastar irresponsável e descontroladamente, principalmente se a riqueza chega de repente. Já outros vão à bancarrota, gerando pressões familiares e trauma psicológico. Evidentemente, vários problemas que as pessoas trazem para o aconselhamento são causados pela falta ou excesso de dinheiro e bens.

O ACONSELHAMENTO DE PROBLEMAS FINANCEIROS

Existem muitos livros úteis sobre administração financeira, alguns deles escritos por cristãos. Estes livros podem ser emprestados aos aconselhados que, geralmente, conseguem resolver seus problemas depois da leitura, sem precisar de nenhum outro tipo de ajuda. Para os outros casos, o aconselhamento pessoal pode se concentrar em um ou mais dos seguintes assuntos:

1. *Ajudar o aconselhando a admitir a existência do problema e tomar a decisão de resolvê-lo.* É difícil, senão impossível, aconselhar bem uma pessoa quando ela não admite que existe um problema. Também é difícil ajudar alguém que vive repetindo que sempre foi assim e nunca vai mudar. Pensamentos como este podem ser uma desculpa para fugir do problema e não fazer nada para resolvê-lo.

Pessoas com problemas financeiros podem pensar deste jeito, mas muitas também se debatem com preocupações. Elas devem ser levadas a encarar a realidade, e receber estímulo quando conseguem fazê-lo. Ressalte o fato de que Deus supre nossas necessidades e de que *é possível* sair do vermelho e gerir o dinheiro com eficiência. Porém, procure enfatizar que a solução dos problemas financeiros depende menos do estado da economia do que da maneira como os indivíduos e as famílias se comportam com relação ao dinheiro. Os aconselhados precisam de esperança (ela é um ingrediente crucial em todo aconselhamento bem sucedido).

Ainda que a esperança não elimine a preocupação, ela dá coragem e pode motivar o aconselhando a fazer alguma coisa para resolver seus problemas financeiros.

Contudo, um conselheiro realista sabe que não há muita esperança para algumas pessoas, porque elas não querem mudar ou não estão dispostas a resolver problemas de dinheiro. Às vezes, precisa acontecer um desastre financeiro para que estas pessoas resolvam atacar o problema. Há pessoas, no entanto, que não se motivam de jeito nenhum.

2. Peça orientação divina, juntamente com o aconselhando. Em meio às crises, é comum ficarmos tão envolvidos pelas circunstâncias que nos esquecemos de Deus. Devemos lembrar ao aconselhando que Deus é o dono do ouro e da prata e conhece nossas necessidades⁴¹. Ele nos disse que lançássemos sobre ele todos os nossos fardos e ansiedades⁴², e certamente isto inclui os problemas financeiros. Se pedimos a ajuda divina e esperamos recebê-la, Deus suprirá nossa necessidade e nos ajudará a nos contentar em qualquer circunstância, inclusive na situação financeira em que nos encontramos.

Tudo isso significa que a oração deve ser o ponto de partida de todo planejamento financeiro. Ore com o aconselhando, pedindo a Deus que dê a orientação durante a discussão dos detalhes práticos do planejamento. Incentive-o, também, a orar com sua família sobre o assunto, enquanto todos trabalham em conjunto para resolver o problema.

3. Ensine princípios bíblicos relativos ao dinheiro. Pessoas com problemas financeiros querem encontrar um remédio para sua situação o mais depressa possível. Raramente estão interessadas em sermões ou discussões filosóficas sobre finanças, mas elas precisam entender que existem princípios bíblicos que regem a administração do dinheiro. O conselheiro cristão tem que ser fiel a estes princípios e deve referir-se a eles explicitamente durante o aconselhamento.

Além dos conceitos apresentados anteriormente, existem outros que o aconselhando precisa compreender:

(a) Tudo pertence a Deus. Somos apenas mordomos das propriedades de Deus. No mesmo salmo onde Deus diz ao seu povo “invoca-me no dia da angústia: eu te livrarei, e tu me glorificarás”, ele também declara “o mundo é meu, e quanto nele se contém”⁴³. O primeiro passo do planejamento financeiro é reconhecer que o direito de propriedade sobre todas as coisas pertence a Deus.

(b) Roubar é errado. Embora Deus seja o dono de tudo, ele permite que nós tenhamos algumas coisas. Tirar o que pertence a outra pessoa é roubar de Deus, assim como do outro ser humano. Quando estamos passando por dificuldades financeiras, é grande a tentação de fazer alguma manobra para pagar menos imposto de renda, levar para casa suprimentos que pertencem ao empregador, ou conseguir dinheiro de outras formas questionáveis. Isto é roubo e, no final, não ajuda a resolver nosso problema financeiro.

(c) Cobiçar é errado. Assim como o roubo, a cobiça é condenada nos Dez Mandamentos⁴⁴. Cobiçar é desejar uma coisa que outra pessoa está desfrutando e é uma manifestação de insatisfação com os bens e oportunidades que Deus nos deu.

Infelizmente, parece que toda a nossa economia está estruturada para ajudar as pessoas a violarem este princípio. Somos estimulados a fazer gastos extravagantes e perdulários, mesmo que isso venha a nos colocar em dificuldades financeiras, prejudique a economia nacional e dificulte o desenvolvimento dos países mais pobres. Deus pode nos ajudar a nos contentarmos com o que temos e a evitar comparações com pessoas que aparentam ter mais do que nós.

Além de cobiçar as coisas dos outros, é possível ter um apego, uma atitude de cobiça em relação ao que é nosso. Se partirmos da premissa de que tudo vem de Deus e lhe pertence por direito, então não há necessidade de nos agarrarmos demais aos bens materiais ou ficarmos excessivamente irritados quando alguma coisa é perdida, roubada ou estragada. Isto requer uma atitude responsável, mas realista em relação aos nossos bens.

(d) Dar é correto. Isto é enfatizado em toda a Bíblia. Deus espera que nós demos, mesmo quando possuímos pouca coisa e não temos economias. É evidente que isto não significa que devemos dar tudo. No Antigo Testamento, o povo deu uma parte de seus bens. Precisamos ter o desejo de dar, confirmado por atos de doação a Deus e aos necessitados.

(e) Administrar nosso dinheiro é correto. Na parábola dos talentos⁴⁵, as pessoas tinham recebido quantias diferentes, mas dois administraram seu dinheiro com cuidado, enquanto o terceiro não. Foi este administrador relapso que Jesus criticou. Deus espera que sejamos bons mordomos daquilo que ele nos dá. Ele requereu isto de Adão⁴⁶ e, desde então, espera que todas as pessoas façam o mesmo.

4. Ajude os aconselhando a elaborar um planejamento financeiro. Sem um planejamento de gastos, é muito difícil controlar as finanças. Um planejamento financeiro envolve diversos elementos que podem ser discutidos no aconselhamento. Algumas etapas apresentadas abaixo podem ser iniciadas na sessão de aconselhamento, completadas pelo aconselhando em casa e comentadas numa sessão posterior.

(a) Faça uma lista dos fatos. Pegue uma folha de papel e faça uma lista de seus ativos e passivos. Isso pode ser feito preenchendo a Tabela 34-1. Ter uma ideia precisa da situação financeira pode ser um grande passo no caminho da solução dos problemas. Quando o saldo positivo cresce de ano para ano, é sinal de que a pessoa está avançando financeiramente, mas quando ele diminui, é porque a situação financeira da pessoa está regredindo.

(b) Estabeleça metas. Quais são os planos e esperanças financeiras do aconselhando? Comece com algumas metas gerais, como pagar as dívidas, conseguir sustentar a família, fazer o possível para ajudar a causa de Cristo, poupar para a educação dos filhos ou aposentadoria, ter dinheiro para viajar ou comprar uma casa.

Depois de escrever estas metas gerais, é bom ser mais específico, listando metas a curto e longo prazo. O que, especificamente, o aconselhando espera alcançar dentro de dez, cinco e um ano? Ajude o aconselhando a ser realista, levando em conta seu grau de instrução, sua renda atual e as dívidas que tem para saldar. Um homem que ganha 15 mil por ano, mas tem uma dívida de 8 mil não pode, em sã consciência, esperar que todas as suas dívidas estejam quitadas dentro de um ano. Mas ele pode se propor a pagar uma parte desta dívida dentro de doze meses.

Ao estabelecer metas, lembre-se de que elas devem estar de acordo com os princípios bíblicos sobre finanças. Ajude os aconselhando a serem honestos e justos em todos os seus negócios, inclusive no pagamento dos impostos. Instrua seus aconselhando a não buscarem a satisfação de todas as suas vontades, a serem solidários com o próximo, e a evitar pedir empréstimos (exceto, talvez, para compras grandes, como uma casa ou um carro, e apenas de vez em quando, para transformar várias dívidas num só débito). Enfatize que é melhor buscar a orientação de Deus através da oração e leitura da Bíblia para depois estabelecer as metas financeiras.⁴⁷

(c) Estabeleça prioridades. Poucas pessoas conseguem atingir todas as suas metas financeiras imediatamente, de modo que é necessário decidir o que pode ser feito agora e o que

Tabela 34-1

Ativo (aquilo que possuímos)

Poupança	R\$	_____
Conta bancária		_____
Valor do carro		_____
Valor da casa		_____
Valor de revenda da mobília		_____
Valor do seguro, em dinheiro		_____
Outros		_____
Total		_____

Passivo (nossas dívidas)

Saldo devedor do financiamento do carro	R\$	_____
Empréstimo para aquisição de imóvel		_____
Outros (listar)		_____
Total		_____
Saldo (diferença entre ativo e passivo)		_____
Data		_____

ficará para depois. O dízimo, a liquidação de débitos e a eliminação da rolagem de dívidas no cartão de crédito devem estar no topo da lista de prioridades.

Um consultor financeiro ressaltou que é necessário distinguir entre necessidades, vontades e desejos⁴⁸. *Necessidades* são as compras que fazemos para prover comida, moradia, vestuário, assistência médica, transporte e outros itens básicos. As *vontades* envolvem escolhas ligadas a qualidade: comprar um carro novo ou usado, comer carne de segunda ou de primeira. *Desejos* são itens onde podemos gastar o dinheiro que sobra depois de atender outras prioridades. Por exemplo, um bom carro usado satisfaria as necessidades, um carro novo seria uma vontade, um carro esporte é um desejo. Ao elaborar um planejamento financeiro para acabar com as dívidas, as necessidades têm que ser atendidas primeiro, enquanto as vontades e desejos devem ficar para mais tarde. Cada despesa deve ser avaliada em termos destas três categorias. Ao fixar as prioridades, é bom lembrar que o gerenciamento do tempo muitas vezes é financeiramente importante. Em muitas atividades econômicas, o desperdício de tempo provoca a redução dos rendimentos.

(d) Faça um plano orçamentário. Um orçamento é um planejamento de despesas que nos permite gerenciar e controlar efetivamente os gastos de dinheiro. O orçamento inclui um registro das despesas feitas, de modo a identificar para onde está indo o dinheiro. “Se a pessoa mantém um registro detalhado, faz um planejamento e é honesta consigo mesma, não terá dificuldades financeiras. É raro ver uma pessoa financeiramente bem sucedida que não mantenha bons registros de seus gastos”,⁴⁹ afirmou um conselheiro.

Figura 34-1

10% dos Ganhos Dízimo 1	Taxas e Despesas Fixas 2	Ganho Líquido		
		10% Poupança 3	70% Despesas de manutenção 4	20% Dívidas 5

Não é fácil elaborar e manter-se dentro de um orçamento. As pessoas que dizem que não conseguem seguir um orçamento na verdade não querem ter o trabalho de controlar seu dinheiro. A maioria das pessoas vive normalmente sem um orçamento, mas com isso perdem dinheiro que costuma ser gasto mais em caprichos do que em prioridades⁵⁰.

A Figura 34-1 mostra o esquema de um plano de gastos e poupança denominado plano de orçamento 10-70-20, no qual cada unidade financeira é dividida em cinco partes. Dez por cento da receita bruta é o dízimo do Senhor, uma segunda parcela vai para o governo, e o restante é o líquido recebido, que é dividido em três partes: 10 por cento vai para a poupança, 70 por cento são para cobrir as despesas de manutenção e 20 por cento são reservados para o pagamento de dívidas existentes. Quando as dívidas são quitadas, os 20 por cento podem ser usados para fazer compras à vista.

A Tabela 34-2 mostra um exemplo de planilha orçamentária que seus aconselhados podem usar (com modificações adequadas a cada caso). Esta planilha é baseada no modelo 10-70-20 e permite que, a cada mês, a pessoa planeje seu orçamento e verifique se está conseguindo se manter dentro dele.

Lembre-se de que os orçamentos devem ser instrumentos que ajudem a controlar os gastos, e não camisas de força para conter os gastadores. Se o planejamento feito é impossível de seguir, ou se a situação financeira da pessoa sofre alteração, o orçamento deve ser modificado. Contudo, isto deve ser feito com cuidado e não deve servir para encobrir ou justificar gastos irresponsáveis e desvios do planejamento original.

5. Controle seus próprios negócios. Todos nós já ouvimos histórias tristes a respeito de conselheiros matrimoniais cujo casamento acabou em divórcio, psiquiatras que se suicidaram, pastores que condenam o pecado, mas acabam caindo em tentação e conselheiros de homossexuais que se envolvem em relacionamentos deste tipo. É difícil ser um conselheiro eficiente se a nossa vida não está em ordem. Se um banqueiro vai à falência, é pouco provável que consiga desempenhar bem a função de assessor financeiro.

Antes de começar a aconselhar outra pessoa a poupar, pagar o dízimo, fazer um orçamento ou seguir um planejamento financeiro como o 10-70-20, é bom parar um momento e avaliar como você está administrando seus próprios recursos. Além do constrangimento, a eficácia de sua atividade de aconselhamento pode ser destruída se você tiver que responder não quando um aconselhando lhe perguntar se você pratica o que ensina.

6. Conclusões. Os conselheiros que estão acostumados a lidar com problemas mais profundos podem achar que elaborar um planejamento orçamentário detalhado não é atribuição de um

Tabela 34-2
Orçamento

Mês _____
Rendimento Bruto (antes dos descontos) R\$ _____

Item	A Quantia Alocada	B Quantia Gasta	C Diferença (+ ou -)
1. <i>Dízimo</i> (10%)	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
2. <i>Despesas Fixas</i>			
Impostos	_____	_____	_____
Previdência Social	_____	_____	_____
Contribuições para Entidades de Classe	_____	_____	_____
Outros	_____	_____	_____
Total	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Total de Dízimo e Despesas Fixas	R\$ _____	**	
<i>Rendimento Líquido</i> – Rendimento Bruto (*) menos			
Dízimo e Despesas Fixas (**)	R\$ _____	R\$ _____	
3. <i>Poupança</i> (10% do Rendimento Líquido)	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
4. <i>Despesas de Manutenção</i> (70% do Rendimento Líquido)			
Prestação da casa própria ou aluguel	_____	_____	_____
Energia elétrica	_____	_____	_____
Telefone	_____	_____	_____
Água/Esgoto/Lixo	_____	_____	_____
Gasolina	_____	_____	_____
Consertos no carro	_____	_____	_____
Seguro	_____	_____	_____
Assistência Médica	_____	_____	_____
Alimentação/Manutenção da casa	_____	_____	_____
Vestuário	_____	_____	_____
Gastos da família	_____	_____	_____
Presentes	_____	_____	_____
Férias	_____	_____	_____
Reserva para emergências	_____	_____	_____
Outros	_____	_____	_____
Total	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
5. <i>Dívidas</i> (20% do Rendimento Líquido)			
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Total	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
6. <i>Resumo da Quantia Alocada</i>			
Rendimento Bruto (Transportar de *)		R\$ _____	
Total Alocado (Total de cinco campos na coluna A)		R\$ _____	
Diferença (credora ou devedora)		R\$ _____	
7. <i>Resumo da Quantia Gasta</i>			
Rendimento Bruto (Transportar de *)		R\$ _____	
Total Gasto (Total de cinco campos na coluna B)		R\$ _____	
Diferença (credora ou devedora)		R\$ _____	

conselheiro cristão. Neste caso, talvez prefiram encaminhar seus aconselhados a um especialista, contador ou outro assessor financeiro. Mas, tenha cuidado ao fazer recomendações. Alguns indivíduos que se apresentam como assessores financeiros podem não ter a experiência ou qualificação necessárias, e outros podem estar mais interessados em atrair investimentos de seus clientes, e não em ajudá-los a resolver seus problemas financeiros. Como em qualquer ramo da atividade humana, alguns consultores financeiros agem de maneira antiética, embora a maioria queira realmente ajudar.

Ajudar pessoas a administrar seu dinheiro e bens pode ser um dos aspectos mais gratificantes do aconselhamento cristão, e um dos que produzem resultados mais visíveis. Quando os problemas financeiros se resolvem, isso geralmente tem um efeito positivo em vários outros problemas de aconselhamento.

COMO EVITAR AS DIFICULDADES FINANCEIRAS

A maioria dos problemas discutidos neste livro se aplica apenas a algumas pessoas. Nem todo mundo, por exemplo, se torna um alcoólatra, fica profundamente deprimido ou tem problemas conjugais, mas todos nós lidamos com dinheiro, sendo que a maioria enfrenta problemas financeiros, pelo menos de vez em quando, e o conselheiro cristão tem a responsabilidade de ajudar as pessoas a administrar melhor os seus bens.

1. *Ensine valores bíblicos relativos a finanças.* Isto pode ser feito do púlpito, em reuniões com grupos (inclusive reuniões de jovens), nas aulas da Escola Dominical e em conversas individuais. Este ensino deve:

- Dar ênfase às muitas passagens bíblicas que falam sobre dinheiro e bens.
- Incentivar as pessoas a agradecer a Deus pelo que têm, em vez de ficar se comparando com os outros e se lastimando por suas carências e necessidades.
- Alertar os ouvintes sobre o perigo das compras a crédito e encorajá-las a ter um padrão de vida compatível com seus rendimentos.
- Enfatizar a importância de poupar e repartir com alegria.

2. *Dê orientação prática sobre a administração do dinheiro.* Isto inclui ensinar as pessoas a elaborarem um orçamento (incluindo dízimos e poupança), incentivá-las a seguir este planejamento e fazer com que compartilhem suas experiências com outros crentes. Pode ser muito empolgante e encorajador para os crentes ver como Deus abençoa e supre nossas necessidades quando seguimos suas orientações.

O conselheiro cristão pode não ser um especialista em seguros, procedimentos bancários, elaboração de testamentos, poupança e investimentos, mas nada o impede de enfatizar a importância de cada um desses assuntos e indicar livros de autores cristãos ou pessoas que possam dar uma orientação prática a seus aconselhados. Geralmente, existem pessoas dentro do corpo de Cristo que entendem de negócios e finanças. Elas podem ser convidadas a dar palestras ou conversar individualmente sobre planejamento financeiro. Isto é uma forma dos membros do corpo de compartilhar seus conhecimentos e dons para a edificação de outros crentes.

3. *Enfatize a questão financeira no aconselhamento pré-conjugal.* Quando as pessoas se casam, geralmente passam a viver uma realidade financeira completamente nova. Dois

rendimentos e formas diferentes de gastar dinheiro se fundem, e isto pode gerar conflitos. Antes do casamento, sempre é bom lembrar aos noivos de que eles devem encarar seus recursos de forma realista. Converse com eles e pergunte suas opiniões a respeito de dinheiro, finanças, poupança, díizimo, cartões de crédito e administração de recursos financeiros. Que dívidas eles estão levando para o casamento e como pretendem saldá-las? Os noivos gastam dinheiro da mesma maneira, ou não? Será que um deles gasta muito e o outro é mais econômico? Levantando questões ligadas a dinheiro, o aconselhamento pré-conjugal pode evitar futuros conflitos nesta área.⁵¹

4. *Aborde o assunto de finanças sempre que houver uma crise ou uma mudança na vida.* As grandes transformações que ocorrem na vida – início da faculdade, troca de emprego, mudança de residência, aposentadoria, doença prolongada, morte na família – podem acarretar dificuldades financeiras. Se esta questão for abordada logo no início e discutida informalmente, os problemas podem ser enfrentados e resolvidos antes que assumam maiores proporções.

CONCLUSÕES SOBRE PROBLEMAS FINANCEIROS

A Bíblia não condena a posse de bens e dinheiro, e sim o acúmulo, a cobiça e a má aplicação dos recursos. Satanás tem usado as pressões financeiras para escravizar pessoas, afogá-las em dívidas e causar preocupações e afastamento de Deus e dos princípios divinos que regem o uso do dinheiro. Ajudar os indivíduos a se livrarem das dívidas para poderem desfrutar da liberdade financeira pode ser uma experiência de aconselhamento muito gratificante, e é uma forma prática de o conselheiro ajudar as pessoas a viverem de acordo com os princípios das Escrituras.

NOTAS

1. 1Tm 6.10.
2. Lc 12.16-21; Veja também Pv 28.20.
- NT1 Esse banco, criado na Suíça em 1930, tinha funções semelhante às do FMI.
3. Citado em Malcolm McGregor, com a colaboração de Stanley Baldwin, *Your Money Matters* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1978), 14-15.
4. Segundo certo autor, “o mundo vê os cristãos de duas maneiras: ou como os maiores idiotas, ou como os piores espertalhões”; veja John M. Montgomery, *Money, Power, Greed – Has the Church Been Sold Out?* (Glendale, Calif.: Regal, 1987).
5. Sl 49.10-12; Pv 23.4-5; 27.24; 1Tm 6.7.
6. Ec 5.10; Sl 52.5-7.
7. Hb 13.5.
8. Sl 62.10.
9. Fp 4.19; Mc 6.7-11; Mt 6.25-34.
10. Este evangelho da prosperidade e saúde foi criticado por Bruce Barron, *The Health and Wealth Gospel* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1986). Hb 11.32-40 é um exemplo da soberania de Deus no trato com os fiéis. Alguns foram protegidos e aquinhoados com bens por Deus, enquanto viveram neste mundo; outros, não. Alguns viram a obra de Deus de formas notáveis; outros foram igualmente devotados, mas não viram o cumprimento da promessa.
11. Mt 19.16-24.

12. Mc 8.36.
13. Mt 6.24.
14. Dt 8.11-14; Sl 52.7; Pv 30.7; veja também Lc 16,19s e Jo 31.24-25, 28.
15. Lc 12.13-15.
16. Mt 25.14-30.
17. A propósito, devemos notar que o dinheiro, nesta passagem, é uma analogia, e não o foco principal; veja o verso 13.
18. Kenneth M. Meyer, *Minister's Guide to Financial Planning* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987), 17.
19. Pv 28.20; 15.27; 10.9; 11.1; 17.23.
20. Mt 25.14-30; Lc 12.16-21.
21. Rm 13.6-8.
22. Pv 22.7; veja também Mt 18.23-35, a parábola do credor incompassivo.
23. 2Co 9.7; 8.14-15; Pv 3.9; 19.17; 1Co 16.2.
24. Pv 3.9.
25. Tony Walter, *Need: The New Religion* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1985).
26. Stacy Rinehart e Paula Rinehart, *Living in Light of Eternity* (Colorado Springs: NavPress, 1986), 98.
27. Lc 12.15.
28. Walter, *Need*, 23.
29. Êx 20.17; Rm 13.9.
30. Waldo J. Werning, "Family Financial Planning". In: *Living and Growing Together: The Christian Family Today*, ed. Gary R. Collins (Waco, Tex.: Word, 1976), 62-74.
31. Pv 28.20, 22.
32. Ap 3.17.
33. Citado em Dale E. Galloway, *There Is a Solution to Your Money Problems* (Glendale, Calif.: Regal, 1977), 94.
34. Pv 21.5; Ec 5.15-17.
35. Pv 11.15; 17.18; 22.26-27.
36. Pv 19.15; 2Ts 3.10.
37. Lc 12.16-21.
38. Pv 3.9; Ml 3.10.
39. Gl 6.10.
40. Lc 3.11; Pv 14.21; 19.17.
41. Sl 50.10-12; Mt 6.25-34.
42. Sl 55.22; 1Pe 5.7.
43. Sl 50.12, 15.
44. Êx 20.15, 17.
45. Mt 25.14-29.
46. Gn 1.28.
47. Algumas passagens bíblicas relevantes foram citadas anteriormente, neste mesmo capítulo.
48. Larry Burkett, *Your Finances in Changing Times*, ed. rev. (Chicago: Moody, 1982).
49. Citado em Haddon Robinson, *You Can Budget Your Money Successfully* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1978), 5.
50. *Ibid.*
51. As perguntas deste parágrafo foram adaptadas de uma lista de questões ligadas a finanças e economia sugerida por John R. Compton, "Premarital Preparation and Counseling". In: *Pastoral Counseling*, eds. Barry K. Estadt, Melvin Blanchette e John R. Compton (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983): 166-67.

Aconselhamento vocacional

Bill tinha cinquenta e dois anos quando perdeu o emprego.

— Não tem nada de errado com o seu trabalho. O problema não é este. — disse o patrão com uma frieza na voz que mostrava bem o seu mal-estar em ter que dispensar um empregado leal e antigo na empresa. Havia gerentes demais por causa da fusão com outra firma, e Bill era apenas um dos muitos que seriam dispensados.

O efeito psicológico foi devastador. Bill se sentia um inútil indesejável, um fracassado. Todo dia de manhã, quando sua esposa e os dois filhos adultos saíam para trabalhar, Bill arrumava a cozinha, dava uma olhada no jornal e, meio desanimado, voltava a preparar currículos, tentando encontrar outro emprego que precisasse de alguém com sua experiência e que pagasse um salário aproximadamente igual ao que ganhava antes. As vezes, quando se sentava sozinho, pensando na vida, e percebia que sua mulher e filhos estavam trabalhando dobrado para cobrir os gastos da família, ele começava a chorar e se perguntava se algum dia voltaria a prover o sustento da casa.

Bill ficou sabendo que outros homens de sua igreja tinham perdido o emprego na meia-idade. Alguns deles formaram um grupo de apoio e se reuniam semanalmente para orar, renovar o ânimo e tomar o café da manhã juntos. Bill sabia que não poderia pagar o café da manhã, mas tinha vergonha de que os outros soubessem disso.

A história teve um final feliz quando ele foi contratado por um concorrente de seu antigo empregador. Bill não se esqueceu do período triste em que esteve desempregado, e agora está trabalhando ativamente com aquele grupo do café da manhã. Para facilitar as coisas, o café agora é gratuito para todos os participantes, sendo financiado por um pequeno fundo criado por Bill e alguns irmãos que conseguiram se reempregar.

Carol tem uma história diferente. Com vinte e um anos, ela está fazendo cursinho pré-vestibular e ainda não tem a menor ideia de qual carreira quer seguir. Ela já mudou de

opção três vezes, não se interessa muito pela opção atual e às vezes parece que sua vida está sendo levada ao sabor do vento. Seus conhecidos parecem ter metas mais claras, mas Carol está às portas do vestibular e ainda não sabe o que fazer.

Carol já fez vários testes vocacionais que confirmaram suas áreas de interesse e habilidades, mas mesmo com ajuda é difícil escolher uma carreira. Não é nada reconfortante saber que muitos jovens de vinte e um anos não conseguem dar um rumo à sua vida profissional. O problema se complica ainda mais por causa da preocupação dos pais de Carol, que, com a melhor das intenções, ficam pressionando a filha para que ela decida logo o que quer fazer da vida.

Antigamente, a escolha da carreira profissional acontecia uma vez na vida, no final da adolescência ou começo da idade adulta. As crianças eram preparadas para este momento assustador desde pequenininhas, quando as pessoas perguntavam: “O que você vai ser quando crescer?” O jovem que terminava o ensino médio era forçado a escolher logo uma carreira, e as pessoas supunham – principalmente os pais – que o principal propósito da educação era preparar os alunos para seguir uma carreira de sucesso e escolher uma boa profissão.

A escolha de uma profissão é uma decisão extremamente importante, geralmente difícil e raramente acontece só uma vez na vida. A importância desta decisão reside no fato de que é ela que determina, em grande parte, a renda da pessoa, seu padrão de vida, seu status na comunidade, seus contatos sociais, seu bem-estar emocional, seu amor próprio, o modo como usará seu tempo e sua satisfação geral com a vida. A escolha de uma carreira é uma tarefa difícil por causa do grande número de opções, das oscilações no mercado de trabalho, da grande probabilidade de cometer erros e dos resultados às vezes desastrosos de uma escolha profissional errada. Um relatório revela que 24,3 por cento dos trabalhadores americanos estão infelizes porque escolheram a profissão errada, um terço dos gerentes e chefes de departamento gostariam de trabalhar em outra atividade, e cerca da metade de todos os empregados acham que são mal pagos¹. Como a maioria das pessoas aprende com a experiência, as escolhas profissionais raramente valem para a vida toda². No segundo segmento do ensino fundamental, ou mesmo antes, as pessoas começam a tomar decisões sobre trabalho. A escolha de cursos e outros tipos de treinamento são parte desta contínua tomada de decisões sobre a carreira profissional. Também é necessário fazer opções vocacionais toda vez que nos candidatamos a um emprego, quando nos oferecem um novo cargo, quando somos promovidos, quando não conseguimos uma promoção, quando o trabalho muda, quando somos despedidos ou pedimos as contas, quando fazemos um balanço da nossa vida profissional ou quando chega a hora da aposentadoria. Para um cristão, todas estas decisões são influenciadas pela crença de que nossas opções profissionais devem estar de acordo com a vontade de Deus.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE AS ESCOLHAS VOCACIONAIS

Por que as pessoas precisam trabalhar? A Bíblia dá algumas respostas bastante abrangentes e perspicazes, que pouco têm a ver com suprir necessidades, obter realização pessoal, ter sucesso ou ficar rico³. O trabalho foi ordenado por Deus, e fazia parte de seu plano original para os seres humanos. Porém, não é mais a pura alegria que Deus queria que fosse. Por causa do pecado original, o trabalho se tornou um fardo⁴, principalmente para os empregados dos ricos, que acumulam suas riquezas e exploram seus trabalhadores mal pagos⁵. Alguns fazem

do trabalho um ídolo e se dedicam à vã acumulação de riquezas e realizações⁶. Outros se dedicam de corpo e alma ao trabalho, e depois acham que todos os seus esforços e ansiedades são inúteis e sem significado algum⁷.

No entanto, o trabalho foi redimido da maldição por Jesus Cristo⁸. Ele deu ao trabalho uma nova dignidade e fez dele uma fonte de bênção. O trabalho deve ser feito como um serviço prestado a Cristo. Cumprimos nossas tarefas, não para agradar aos nossos patrões, em primeiro lugar, “mas em singeleza de coração, temendo ao Senhor. Tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração, como para o Senhor, e não para homens”. De acordo com Colossenses, é ao Senhor Jesus Cristo que estamos servindo⁹, mesmo quando trabalhamos para um empregador incrédulo.

O trabalho pode glorificar a Deus, mas também ajuda os outros e traz benefícios pessoais. Em poucas palavras, o trabalho nos permite suprir nossas necessidades. A maioria de nós tem que trabalhar, se quiser comer¹⁰. Infelizmente, muitos cristãos perderam a perspectiva bíblica do trabalho e aceitaram o pensamento secular sobre as vocações.

A noção de que um emprego deve trazer realização pessoal é uma meia-verdade perigosa, pois a Bíblia não afirma em parte alguma que nossos trabalhos devem ser “divertidos” ou nos fazer “felizes”. O conceito correto de realização está ligado ao serviço, a ter prazer na contribuição que damos à sociedade através do nosso trabalho. Isto implica que, sempre que for possível, devemos escolher um trabalho que beneficie os necessitados, e este deve ser o principal critério de um cristão para a escolha de sua carreira profissional [...].

Se olharmos as decisões sobre nossas carreiras profissionais através das lentes da autossatisfação e do egoísmo, não estaremos agindo de acordo com a Bíblia [...]. Os discípulos de Jesus Cristo devem basear suas decisões sobre a carreira não em sua autossatisfação, mas sim nas necessidades do povo de Deus – na verdade, nas necessidades humanas, onde quer elas se encontrem¹¹.

A Bíblia não fala muito sobre o que Adão fez entre a criação e a queda. Sabemos que ele conversava com Deus, dormia e se casou, mas parece que ele também trabalhava. Ele foi encarregado de dar nomes a todas as criaturas viventes e de sujeitar a terra e dominá-la. Depois da queda, Adão e sua mulher foram expulsos do jardim do Éden e tiveram que lavar a terra com trabalho árduo e com o suor do rosto¹².

A Bíblia traz vários exemplos de trabalho. Caim, o primogênito de Adão e Eva, cultivava a terra, enquanto seu irmão Abel era pastor. Pelo menos durante um certo período de sua vida, Noé foi construtor de navios, mas depois se tornou agricultor. Abraão foi um rico pecuarista. Davi foi um pastor de ovelhas que mudou de atividade e se tornou rei. Profetas, sacerdotes, fabricantes de tendas, caçadores, líderes políticos, comerciantes, donas de casa, corretores de imóveis, carpinteiros, pescadores, são exemplos de ocupações de homens e mulheres, citadas na Bíblia. Parece, portanto que o trabalho sempre fez parte do plano de Deus para a humanidade. Depois que o homem pecou, o trabalho se tornou mais árduo, mas sempre foi uma ordenança de Deus e uma responsabilidade do homem. As descrições das atividades profissionais apresentadas na Bíblia permitem tirar várias conclusões.

1. *O trabalho é honrado. A preguiça é condenável.* A igreja primitiva foi instruída a pagar salários adequados e dar honra, principalmente aos que se dedicavam à pregação e ao

ensino¹³. A esposa virtuosa é retratada como uma mulher que trabalha diligentemente, e é honrada por isso¹⁴. Num salmo de louvor a Deus pela obra da criação, lemos que “saí o homem para o seu trabalho, e para o seu encargo até a tarde”¹⁵, evidentemente, com a aprovação de Deus. Com certeza podemos ver o trabalho como “algo que Deus reservou para ser feito por nós, e que ele pode usar para pôr em ordem a nossa vida, segundo a sua vontade”¹⁶.

Por outro lado, o sábio Salomão adverte quanto à pobreza e a insensatez dos preguiçosos¹⁷, e Paulo afirma asperamente que, se um homem não trabalha, não deve comer. Isto não quer dizer que o trabalho deva ser divinizado ou adorado como um fim em si mesmo. Alguns dos primeiros defensores da ética profissional protestante pareciam crer que o trabalho árduo e a vida simples faziam bem à alma. Charles Spurgeon ensinou que o trabalho era uma armadilha contra as tentações do diabo e observou que Deus muitas vezes falou com pessoas que estavam trabalhando¹⁸. Um teólogo contra-argumentou que Spurgeon, convenientemente, esqueceu de mencionar as vezes em que Deus apareceu para pessoas enquanto estavam dormindo¹⁹.

2. O trabalho deve ser intercalado com um período de repouso. A Bíblia aprova a diligência e a qualidade do trabalho, mas não autoriza ninguém a ser um *workaholic*, que não descansa nem tira férias. Deus descansou depois de criar o mundo e, nos Dez Mandamentos, ele ordenou que os seres humanos descansassem um dia a cada sete. Muitos crentes de hoje não consideram um dia mais especial que os outros²⁰, mas cada um de nós tem um precedente bíblico a seguir, nos exemplos de Jesus e dos líderes espirituais da história judeu-cristã, que separavam um dia por semana para adoração, descanso e relaxamento.

3. O trabalho deve ser de alta qualidade. Os assalariados e outros trabalhadores têm a obrigação de trabalhar honesta e diligentemente²¹, não apenas para agradar os outros, mas para honrar a Cristo. A busca da excelência profissional é uma meta que vale a pena; trabalhadores desonestos e relapsos estão agindo de uma forma que contaria claramente a Bíblia²². Os patrões devem ser honestos e justos, pois eles também têm um Senhor no céu²³. Cada um de nós precisa desenvolver e demonstrar um boa mordomia dos talentos e aptidões que Deus nos deu²⁴.

Resumindo os princípios bíblicos, podemos concluir que o trabalho do cristão deve ter as seguintes características: sinceridade, entusiasmo, diligência, devoção a Cristo, boa vontade, disciplina, calma, cooperação, honestidade, integridade, generosidade, gratidão e eficiência²⁵.

4. O trabalho é individual e deve servir ao bem comum. Da mesma forma que os modernos conselheiros vocacionais enfatizam que cada pessoa tem interesses e habilidades próprias, a Bíblia ressalta que cada um de nós tem capacidades e responsabilidades exclusivas. Quando uma pessoa se converte, ela recebe um ou mais dons espirituais. Estes dons devem ser desenvolvidos, usados para o bem comum e aplicados na edificação de outros membros do corpo de Cristo²⁶. Porém, foi Deus quem fez os seres humanos com diferentes habilidades, e é ele quem permite que uns tenham mais sucesso que os outros. Portanto, o crente não tem nenhum motivo para se vangloriar em suas realizações²⁷.

5. O trabalho e a escolha vocacional são orientados por Deus. Alguns personagens da Bíblia tiveram sua atividade profissional determinada por Deus, antes mesmo de seu nascimento. Isaías, Davi, Jeremias, João Batista e Jesus são os exemplos mais claros²⁸. Será que Deus ainda escolhe homens e mulheres para realizar tarefas especiais?

Muitos crentes concordam que Deus chama pelo menos algumas pessoas para desempenharem ministérios especiais ou servirem a Deus em lugares específicos. Entretanto, as

opiniões variam quando se trata de saber se ele tem ou não um chamado profissional específico para cada um de seus filhos. Sabemos que ele orienta aqueles que o reconhecem e buscam fazer a sua vontade²⁹, e podemos ter certeza de que ele dá sabedoria àquele que pede³⁰. No entanto, ainda resta uma pergunta que incomoda muitos cristãos que procuram emprego: O que depende de nós e o que depende de Deus? Talvez o melhor seja dizer que ninguém sabe³¹. Cada um de nós deve partir de duas premissas: temos que aceitar o fato de que os desdobramentos do nosso futuro profissional estão na mão de Deus e são guiados pelo Espírito Santo; porém, como mordomos, cabe a nós a responsabilidade de desenvolver nossos próprios talentos, aptidões e habilidades³².

O conselheiro vocacional cristão utiliza técnicas modernas para ajudar as pessoas a escolher ou mudar de profissão. Ele deve realizar esta tarefa com a convicção de que, se ele e o aconselhando pedirem a ajuda divina, Deus irá orientá-los.

AS CAUSAS DO SUCESSO E DO FRACASSO NA ESCOLHA DA PROFISSÃO

Os conselheiros têm proposto várias teorias para explicar o mecanismo da escolha profissional e orientar o aconselhamento profissional³³. Contudo, tradicionalmente o aconselhamento profissional consiste de três partes: conhecer a pessoa, descobrir suas vocações e identificar que profissões casam melhor com o perfil do aconselhando. Às vezes, o casamento é bem feito, existem oportunidades de treinamento e ofertas de emprego, e o aconselhando consegue encontrar uma carreira útil e satisfatória. Porém, muitas vezes a coisa não é assim tão fácil. Empregos que garantem status, prestígio e salários altos não dão em árvores, e os poucos que existem são disputados por uma fila de candidatos. As carreiras mais atraentes exigem habilidades intelectuais, aptidões especiais, formação especializada e, às vezes, contatos sociais que poucas pessoas possuem. A grande demanda, a intensa competição e as reduzidas oportunidades fazem com que muitas pessoas se desapontem com suas escolhas profissionais e sejam forçadas a procurar alternativas menos desejáveis.

Há pessoas que não tem chance de planejar sua carreira. Necessitadas de trabalho, estas pessoas esquadrinham os classificados e arranjam empregos que lhes garantem um contracheque no final do mês e uma certa segurança, mas não são agradáveis, nem lhes dão qualquer senso de realização. Algumas destas pessoas permanecem no emprego a vida inteira e muitos fazem parte dos 50 a 80 por cento dos trabalhadores que estão na profissão errada³⁴. Estes indivíduos, em sua maioria, são insatisfeitos e infelizes. Alguns são despedidos ou vivem pedindo transferência de um setor para outro, mas nunca se sentem bem, nem fazem seu trabalho direito.

Até mesmo pessoas que gostam do que fazem muitas vezes mudam de atividade durante a vida. Estimativas do governo apontam que, dentro de dez anos, metade da população economicamente ativa estará em empregos que ainda não foram criados. Os jovens que estão entrando no mercado de trabalho podem esperar mudar de emprego doze a quinze vezes, durante sua vida profissional, e a maioria mudará de carreira quatro a cinco vezes³⁵. Evidentemente, a orientação vocacional tem que ser um processo contínuo que envolve todo mundo, não apenas os conselheiros profissionais. Entretanto, com ou sem orientação vocacional, algumas pessoas escolhem bem sua profissão, enquanto outras não, e há várias razões para isso.

1. *Influências familiares e sociais.* Na nossa sociedade, os professores, amigos, parentes e, principalmente, os pais normalmente esperam que as decisões sobre a carreira profissional sejam tomadas bem cedo³⁶. Numa época em que ainda são imaturos, idealistas, inexperientes e estão às voltas com os problemas do final da adolescência, os jovens têm ainda a responsabilidade extra de escolher uma carreira, num leque de possibilidades quase infinitas. Mais tarde, se a pessoa sai do emprego ou é despedida, sofre pressões financeiras e sociais para encontrar outra colocação o mais depressa possível. Tudo isso dificulta um planejamento cuidadoso e estimula escolhas vocacionais que podem gerar desapontamento e frustração.

2. *Influências da personalidade.* A personalidade de um indivíduo afeta tanto a escolha da carreira, quanto o sucesso ou satisfação que esta escolha lhe proporcionará. Um autor sugere que a maioria das pessoas pode ser classificada dentro de seis tipos gerais de personalidade vocacional: realista (pessoas que preferem atividades palpáveis, práticas e técnicas), investigativa (pessoas metódicas, intelectuais, curiosas e científicas), artística (pessoas criativas, voltadas para o aspecto estético das coisas), social (pessoas amistosas, sensíveis e interessadas no ser humano), empreendedora (pessoas dinâmicas, ativas que gostam de resolver problemas) e o tipo convencional (pessoas que preferem atividades rotineiras, regulares, práticas e um tanto inflexíveis)³⁷. Embora seja impossível encaixar as pessoas em categorias rígidas, a teoria supõe que a maioria das pessoas tem um tipo de personalidade dominante, que geralmente emerge entre os dezoito e os trinta anos, mais um ou dois tipos secundários. Estas diferenças individuais influem na escolha vocacional e no grau de satisfação e sucesso na carreira.

Segundo esta mesma teoria, as atividades profissionais também podem ser divididas em seis categorias: realistas, investigativas, artísticas, sociais, empreendedoras e convencionais. Se pessoas investigativas exercem uma atividade investigativa (como a pesquisa científica, por exemplo), ou se pessoas artísticas trabalham em ocupações artísticas (como escrever, pintar ou representar), o grau de satisfação será alto. Por outro lado, se uma pessoa com inclinação social arranja um emprego do tipo realista, ou se um tipo empreendedor arranja uma ocupação convencional, a frustração e a infelicidade são certas.

3. *Interesses.* No campo do aconselhamento profissional, geralmente se supõe que as pessoas se saem melhor nas atividades e ocupações pelas quais se interessam. Se um emprego é chato, a probabilidade de que a pessoa se sinta realizada e satisfeita é mínima, mesmo que o salário seja alto³⁸.

Por que alguém escolheria uma profissão pela qual não tem o menor interesse? Às vezes, pela necessidade e desejo de conseguir emprego, as pessoas pegam o que aparece, mesmo que não achem interessante. Muitas vezes, elas esperam trocar de emprego mais tarde, mas, por causa da escassez de vagas ou falta de treinamento, acabam não trocando nunca. Outros aceitam um trabalho maçante por causa do salário ou dos benefícios adicionais, como plano de saúde e vale- refeição. Atividades pouco atraentes costumam ser muito bem remuneradas, para poder atrair e manter o trabalhador. Como muitos desses empregados têm pouco interesse em seu trabalho, eles procuram realização e satisfação em atividades de lazer, como esportes, clubes, trabalho na igreja e, às vezes, na bebida.

4. *Aptidões e habilidades.* O lema de uma companhia aérea tem um trecho que diz: “Fazendo o que sabemos fazer melhor!”. Quando temos um emprego onde podemos “fazer o que sabemos fazer melhor”, geralmente nos sentimos realizados, executamos um bom trabalho e a taxa de absenteísmo e rotatividade é baixa. Por outro lado, os funcionários se

sentem frustrados e apresentam baixo desempenho quando não conseguem fazer o que o emprego exige, ou quando seu trabalho lhes dá pouca oportunidade de desenvolver todo o seu potencial.

Tecnicamente, existe uma diferença entre aptidão e habilidade. Aptidão se refere ao potencial que o indivíduo tem para aprender alguma coisa no futuro. Habilidade se refere à destreza que a pessoa tem no presente, ou a alguma coisa que ela aprendeu no passado. Um jovem estudante, por exemplo, pode ter *aptidão* (bom potencial e capacidade) para aprender música, mas só depois de anos de estudo e prática é que ele poderá demonstrar grande *habilidade* (destreza e conhecimento) como músico.

A carreira é mais satisfatória quando o trabalho do indivíduo tem relação com suas aptidões e habilidades. No entanto, estima-se que talvez 80 por cento dos trabalhadores estão subempregados, isto é, trabalhando abaixo de seu nível de aptidão e habilidade³⁹. Isto é particularmente difícil para pessoas que, embora bem dotadas e talentosas, são obrigadas a executar tarefas em que suas habilidades e aptidões não são necessárias, ou são raramente utilizadas⁴⁰. Até mesmo indivíduos altamente inteligentes passam por esta frustração, porque consideram o subemprego melhor que o desemprego. Por causa disso, muitos passam toda a vida produtiva se sentindo infelizes, insatisfeitos e descontentes com seu trabalho.

5. *Valores*. O que é mais importante na vida? Gerações diferentes tendem a dar respostas distintas a esta pergunta, mas um estudo revelou que três valores influenciam a escolha da carreira entre os alunos que terminam o ensino médio: ajudar as pessoas, ter a oportunidade de exercitar a criatividade e ter sucesso financeiro e status⁴¹. Outros querem contribuir para a mudança da sociedade, conseguir independência, encontrar as melhores condições de trabalho ou exercer a maior influência possível na propagação do evangelho.

Os valores podem desempenhar um papel importante na escolha da carreira e na satisfação profissional. Por exemplo, uma pessoa que valoriza a honestidade trabalhará melhor com um patrão honesto. Esta mesma pessoa provavelmente se sentirá profundamente frustrada se for funcionária de uma empresa onde a desonestidade e as negociações são comuns.

6. *Bloqueios*. Às vezes, as pessoas têm atitudes, crenças, modos de pensar ou outros bloqueios que as impedem de escolher uma boa carreira profissional⁴². Exemplos disso são as informações incompletas (às vezes porque a pessoa não investigou as oportunidades de emprego com atenção), a crença de que não existem opções disponíveis, as decisões precipitadas e mal informadas que provocam arrependimento, os erros de autoavaliação, as expectativas erradas em relação ao emprego, um baixo nível de tolerância à frustração, o medo paralisante de escolher a profissão errada, o receio de correr riscos, e a equipotencialidade (uma situação em que existem diversas alternativas igualmente boas, mas, como nenhuma se sobressai, a pessoa não consegue se decidir e acaba perdendo todas as oportunidades). Em alguns casos, as pessoas se sentem estimuladas a permanecer na indecisão, porque assim não precisam trabalhar e até conseguem muita solidariedade dos parentes e amigos. Todos esses bloqueios podem impedir que as pessoas façam boas escolhas, e muitos talvez precisem ser discutidos no aconselhamento.

Em alguns casos, os bloqueios são mais circunstanciais que psicológicos. O problema se complica ainda mais quando a pessoa que procura emprego tem uma relação matrimonial em que sua própria carreira depende, de alguma forma, da carreira do cônjuge⁴³. Outras complicações surgem quando a pessoa é uma mulher excepcionalmente

talentosa⁴⁴ (principalmente se ela deseja abraçar uma profissão predominantemente masculina)⁴⁵, um indivíduo de meia-idade,⁴⁶ ou um idoso⁴⁷. Os habitantes de áreas rurais às vezes têm mais dificuldade de arranjar emprego do que os de áreas urbanas⁴⁸. Um relatório mostrou as dificuldades que mulheres vítimas de violência doméstica enfrentam quando decidem sair de casa e procurar um emprego para começar uma vida nova⁴⁹. Além disso, não podemos esquecer os desafios enfrentados por ex-presidiários, alcoólatras em recuperação, ex-pacientes psiquiátricos e deficientes físicos⁵⁰. Tudo isso nos dá uma ideia das dificuldades singulares que muitas pessoas encontram quando precisam escolher uma profissão, arranjar emprego ou desenvolver habilidades que lhes permitam tomar decisões vocacionais.

7. Orientação divina. A maioria dos crentes acredita que Deus dirige a vida de seus filhos. Algumas pessoas desejam e pedem esta orientação, enquanto outras não. Quando um indivíduo busca a direção de Deus antes de tomar decisões relacionadas à escolha da profissão, ele pode descansar na confiança de que Deus estará orientando. Isso não acaba com o estresse do trabalho, nem elimina as frustrações no emprego, mas a convicção de que Deus está no controle pode tornar o trabalho mais agradável ou, pelo menos, mais tolerável.

Jonas, por exemplo, viveu duas experiências distintas: ignorar e seguir a direção de Deus. Quando Deus disse: “Vai à grande cidade de Nínive, e clama contra ela”, Jonas partiu em sentido oposto, e o resultado foi quase fatal. Quando ele “foi para Nínive, segundo a palavra do Senhor”, os resultados foram mais satisfatórios. Entretanto, em vez de se regozijar, Jonas ficou desgostoso, irritado e aparentemente entrou em depressão⁵¹. Sua obediência não foi muito entusiástica, e ele não estava feliz com seu trabalho. Agora, comparemos esta situação com a do apóstolo Paulo. Seu trabalho foi cheio de percalços, mas ele chegou ao fim da vida com um sentimento de satisfação com a carreira que escolhera⁵².

É provável que um único elemento não consiga determinar o sucesso ou o fracasso na escolha de uma carreira profissional. Fatotes como influências sociais e familiares, traços de personalidade, interesses, aptidões, habilidades, valores, bloqueios, circunstâncias e sensibilidade à voz de Deus se combinam com as ofertas de emprego e as oportunidades de formação, influenciando assim a natureza e a direção da carreira de um indivíduo. Como este assunto pode ser extremamente difícil e complexo, muitos acabam fazendo opções erradas ou, então, são arrastados para profissões insatisfatórias.

OS EFEITOS DAS BOAS E MÁS ESCOLHAS VOCACIONAIS

Geralmente, uma das primeiras coisa que queremos saber quando conhecemos uma pessoa é sua profissão. Isto pode ser mais do que um simples interesse pessoal ou curiosidade. Quando sabemos qual a profissão da outra pessoa, geralmente é possível fazer inferências precisas sobre seu grau de instrução, posição social e situação econômica. A renda mensal de um indivíduo depende muito de sua profissão. Por outro lado, a renda influi no estilo de vida, no local de residência, na escolha dos amigos, nas atividades de lazer, na autoestima e na satisfação geral com a vida. Pessoas que gostam do que fazem geralmente se sentem de bem com a vida, mas quando a pessoa não é feliz no trabalho, sua tristeza acaba contagiando outras áreas.

Às vezes, a insatisfação surge logo no início da carreira, mas normalmente ela só aparece muitos anos depois. Algumas pessoas sobem os degraus do sucesso dentro da empresa, ou em profissões liberais, mas no fim descobrem que estão entediadas, esgotadas, cansadas do estresse

e desejando novos desafios. Muitos se perguntam se não estariam mais adaptados, mais satisfeitos, mais bem-sucedidos e muito mais felizes numa outra profissão. Pessoas que ficam eufóricas na sexta-feira à tarde e deprimidas nas noites de domingo provavelmente não são felizes na carreira que escolheram, mas, para muita gente, a ideia de mudar de emprego não passa de um sonho agitado. Poucos estão dispostos a aceitar qualquer emprego que apareça pela frente. A maioria não tem coragem suficiente para rever com seriedade suas metas profissionais e, se necessário, mudar a direção de sua carreira, muitas vezes virando a sua vida e a vida da família de pernas para o ar. É mais fácil deixar a situação como está e tentar tirar o máximo proveito dela⁵³.

Os que decidem mudar às vezes procuram conselheiros especializados em orientação vocacional, mas geralmente se aconselham sozinhos, às vezes buscando orientação nas dezenas de livros de autoajuda publicados sobre o assunto⁵⁴. Outros conversam com amigos, com um pastor ou com outra pessoa que possa dar orientação.

Quando se aproximava do fim da vida, Paulo começou a pensar no seu futuro. Ele sabia que podia ser executado, mas estava disposto a viver “por fé, e não pelo que vemos”. O que quer que acontecesse, a meta de sua vida era agradecer a Cristo⁵⁵. Se nós, cristãos de hoje, tivermos este mesmo objetivo, viveremos mais contentes com nosso trabalho e poderemos lidar melhor com as complexidades da vida. Quando temos o compromisso de servir a Cristo na nossa profissão, o trabalho se torna uma oportunidade de agradecer a Deus e de levar as boas novas a outras pessoas.

Para o conselheiro cristão, a orientação vocacional é uma atividade de particular importância, já que a escolha da carreira e o sucesso profissional podem influir em quase todas as áreas da vida, inclusive a espiritual.

ACONSELHAMENTO E ESCOLHAS VOCACIONAIS

O aconselhamento profissional transformou-se numa especialidade com diversas abordagens teóricas e várias técnicas de orientação vocacional⁵⁶. O objetivo de cada uma destas abordagens geralmente é o mesmo: ajudar as pessoas a encontrar carreiras em que se sintam realizadas e onde possam desempenhar bem suas funções. Este aconselhamento pode ocorrer em qualquer época da vida. Ele inclui atribuições como: dar orientação inicial a jovens que ainda não escolheram uma carreira, prestar auxílio a adultos jovens ou de meia-idade que querem mudar de profissão, e orientar pessoas que estão se aposentando. O conselheiro vocacional fornece informações a respeito das diversas carreiras (inclusive sobre a formação necessária a cada uma), ensina as pessoas a avaliarem a si mesmas e às suas carreiras continuamente, e dá apoio e orientação especiais durante o período de transição de uma atividade profissional para outra.

Um conselheiro profissional eficiente deve ter um bom conhecimento do mercado de trabalho, conhecer as peculiaridades do aconselhando e ter habilidade para orientar pessoas em decisões específicas, tendo sempre em mente que tudo isso está contido dentro de um objetivo maior, que é buscar a vontade de Deus.

1. *Conhecendo o mercado de trabalho.* Os conselheiros vocacionais às vezes administram uma série de testes que pouco fazem para preparar o aconselhando para a realidade do mercado de trabalho. Por exemplo, um aconselhando com talento musical e interesse nesta área pode

ter boas qualificações para a carreira artística, mas talvez não saiba como é difícil ganhar a vida numa atividade altamente competitiva, cheia de pessoas qualificadas, com muitas viagens e agendas apertadas, em que só alguns poucos conseguem fama e dinheiro. Em situações como esta, alguns conselheiros parecem “viver num mundo de fantasia, ignorando completamente a realidade de certas profissões”.⁵⁷

A menos que você seja um especialista em orientação vocacional, é pouco provável que consiga se manter atualizado em relação às milhares de oportunidades de emprego, num mercado em constante transformação. Um conselheiro cristão pode ajudar de duas maneiras: dizendo ao aconselhando onde pode conseguir informações e sugerindo formas de usar as informações obtidas.

Várias fundações, órgãos de classe e entidades públicas e privadas divulgam informações sobre profissões em livros, folhetos e catálogos, como o Catálogo Brasileiro de Ocupações, editado pelo Ministério do Trabalho. Alguns colégios e universidades organizam feiras abertas ao público para divulgar informações vocacionais. Além disso, as Páginas Amarelas podem ser um meio de fazer contato com pessoas em determinadas profissões. Essas pessoas podem falar sobre sua atividade, ou indicar onde é possível obter informações mais detalhadas, ou ainda conseguir permissão para uma visita dos interessados ao seu local de trabalho⁵⁸. Quando uma pessoa deseja informações sobre vocações ligadas à igreja, ou sobre o campo do aconselhamento, a melhor fonte pode ser o próprio conselheiro.

Entretanto, é sempre bom lembrar que as pessoas geralmente estão ocupadas com seu trabalho, e o tempo de que podem dispor para prestar esclarecimentos é limitado. Assim, a melhor opção talvez sejam as bibliotecas, os órgãos do governo, as agências de emprego e as universidades. Os funcionários destes locais geralmente conhecem páginas na Internet onde podem ser obtidas informações atualizadas sobre as carreiras profissionais⁵⁹.

Quando a pessoa localiza uma fonte de informação e começa a pesquisar sobre uma ou duas opções profissionais, é interessante procurar responder a algumas perguntas, tais como:

- Que tipo de trabalho é este? O que as pessoas fazem?
- Que qualificações pessoais são necessárias (em termos de aptidões, habilidades, interesses, experiência ou características físicas)?
- Qual a formação necessária, onde pode ser feita, quanto tempo dura e quanto custa?
- Qualquer um pode exercer esta ocupação, ou existem restrições quanto ao grau de instrução, idade, sexo, religião ou outra característica? (A lei pode determinar que as oportunidades devem ser iguais para todos e que não deve haver restrições, mas a situação real do emprego pode ser diferente.)
- Quais são as condições de trabalho?
- Qual é o salário inicial, e quanto se pode chegar a ganhar, incluindo benefícios?
- Como o trabalho irá afetar a vida pessoal, em termos de viagens, serões, trabalho aos domingos ou mudanças de residência?
- Esta ocupação exige que a pessoa abra mão de seus princípios éticos ou crenças religiosas?
- Quais são as perspectivas futuras quanto a vagas e promoções, continuidade deste tipo de atividade nos próximos anos e preparação para uma possível mudança para outra carreira?

- Este trabalho se encaixa dentro do desejo de servir a Cristo e utilizar as habilidades e dons dados por Deus?

É preciso lembrar que aparentemente algumas pessoas são separadas por Deus para o exercício de um ministério cristão em tempo integral, enquanto outras não⁶⁰. Não se deve presumir que missionários e pastores sejam mais espirituais, ou estejam mais dentro da vontade de Deus, que um cientista ou um vendedor comprometido com a causa de Cristo.

2. *Conhecendo o aconselhando.* Os conselheiros que trabalham com orientação vocacional geralmente começam com uma entrevista para traçar o perfil pessoal e profissional do aconselhando, incluindo seus empregos anteriores, sucessos, frustrações, interesses, objetivos e sonhos. Em seguida, costumam ser aplicados testes psicológicos que podem fornecer informações sucintas para ajudar o aconselhando a aperfeiçoar seu autoconhecimento e ter um prognóstico sobre o seu desempenho futuro. Entre os instrumentos de avaliação psicológica, temos:

- Testes de Inteligência (medem tanto a inteligência geral quanto a competência em áreas específicas, como raciocínio abstrato, habilidade matemática e habilidade verbal).
- Testes de Conhecimentos (medem perícia e conhecimentos adquiridos).
- Testes de Aptidão (medem o potencial do indivíduo para aprender coisas novas em áreas como música, artes, destreza manual ou aquisição de técnicas).
- Testes de Interesses (medem não só os interesses expressos, como também verificam se os interesses gerais do aconselhando são os mesmos de pessoas bem sucedidas em carreiras específicas⁶¹).
- Testes de Personalidade (podem identificar vários traços de personalidade).
- Testes especiais (tais como os elaborados para medir diversas características, tais como criatividade, flexibilidade, estabilidade mental ou o potencial de aprender uma língua estrangeira).

A aplicação e interpretação de testes geralmente requer uma formação especial que alguns conselheiros podem não ter. Neste caso, pode ser útil encaminhar os aconselhados para que realizem os testes em clínicas psicológicas, centros de aconselhamento, agências de emprego particulares ou centros cristãos de orientação vocacional. A maioria destes locais tem condições de aplicar e interpretar os testes, emitindo depois um relatório escrito. Antes de recomendar este tipo de teste, verifique o custo, pois pode variar muito de um lugar para outro e veja com o aconselhando se é mesmo necessário fazer um teste. Às vezes, os testes não revelam grandes novidades sobre a pessoa. Além disso, eles raramente levam em conta o mercado de trabalho. Assim, a pessoa que faz o teste obtém informações a respeito si mesma que, embora interessantes, podem não ser de muita ajuda na hora de tomar decisões realistas sobre sua carreira profissional.

Mesmo sem resultados de testes, o conselheiro pode obter dados muito interessantes a partir dos relatos feitos pelo próprio aconselhando, que podem ser complementados e confirmados através de observações e conversas com pessoas de seu relacionamento. Por meio de entrevistas, é possível chegar a um conhecimento preciso a respeito da capacidade intelectual geral do indivíduo, sua destreza e habilidades, seu grau de instrução e potencial para aprender

coisas novas, suas características de personalidade, sua saúde física e mental, aparência pessoal, interesses (os que a pessoa declara ter e outros que se manifestam através das atividades escolhidas nos momentos de lazer), sua maturidade espiritual e (para os mais velhos) se ele é um empregado eficiente e digno de confiança. É evidente que o conselheiro pode tirar conclusões erradas, de vez em quando, mas estas podem ser discutidas com o aconselhando e alteradas à medida que o processo de aconselhamento prossegue.

3. *Orientando as decisões vocacionais.* Não é responsabilidade do conselheiro dizer ao aconselhando que carreira ele deve seguir. O aconselhando precisa receber ajuda para tomar suas próprias decisões e avaliar sua escolha, com base nas informações disponíveis e em suas próprias reflexões. Não se deve achar que o aconselhamento irá revelar o emprego perfeito para cada aconselhando. Na verdade, o que o aconselhamento faz é reduzir o leque de opções a umas poucas categorias de profissões potencialmente satisfatórias dentro das possibilidades do aconselhando. As oportunidades educacionais, os desejos e motivações do aconselhando, a disponibilidade de emprego e circunstâncias semelhantes podem ajudar a determinar que tipo de carreira ou emprego será o escolhido.

Como a educação vocacional é um processo que dura a vida toda, não é de surpreender que muitos trabalhadores queiram fazer mudanças com o passar do tempo. Alguns autores sugeriram que o desenvolvimento vocacional ocorre em várias fases, sendo que cada uma delas tem características peculiares⁶². Na fase *infantil*, que se estende pelos primeiros doze ou quatorze anos, a criança pensa em muitos tipos de profissões fascinantes, sendo que a maioria será abandonada depois, por serem impraticáveis. No ensino médio, começa a fase *exploratória*, onde o indivíduo faz uma autoavaliação mais realista, embora provisória, e o leque de opções profissionais se estreita. Nesta fase, geralmente a pessoa seleciona e descarta várias opções e a indecisão é grande. Às vezes, este estágio se estende bem além dos vinte anos, provocando grande frustração no jovem e em sua família. Em seguida, vem a fase *realista*, em que o indivíduo pondera seriamente nas possibilidades profissionais e faz opções, em termos de treinamento e escolha de um emprego. A próxima fase é a da *efetivação* que, em geral, evolui para a de *manutenção*. Esta última pode se estender durante a maior parte da vida profissional e, se a pessoa atingiu suas metas profissionais, normalmente se sentirá realizada e satisfeita. Mas este período também pode ser de intensa frustração, principalmente se a pessoa se sente num beco sem saída, acorrentada a uma profissão entediante. Muitas pessoas passam por uma longa fase de *reavaliação* (algumas, mais de uma vez), que pode levar a uma mudança de profissão e à efetivação e manutenção de uma nova atividade profissional. Finalmente, chega a fase da *aposentadoria*, em que o indivíduo se retira de sua ocupação principal, mas pode vir a se dedicar a uma nova profissão, ou se envolver em atividades não profissionais. Não existem épocas específicas para que ocorra a transição de uma fase para outra, mas cada vez que isto acontece, exceto talvez na primeira fase, muitos buscam a orientação de um conselheiro.

Como os indivíduos tomam decisões sobre a carreira profissional? Em primeiro lugar, eles precisam avaliar suas qualificações e decidir o que querem realizar, profissionalmente. Sugira aos aconselhandos que anotem num caderno o que desperta seu interesse, quais são seus dons e habilidades, quais são as áreas em que têm alguma experiência, quais são as atividades que desempenham com perícia, que metas desejam atingir na vida e quais são seus objetivos profissionais. Em outra página, eles devem anotar seus sonhos, coisas que

seriam ideais na profissão. Este processo pode levar tempo, e talvez as listas tenham que ser revisadas e aperfeiçoadas à medida que o indivíduo for se conhecendo melhor. O cônjuge ou os pais podem ajudar a elaboração das listas, e o conselheiro deve chamar a atenção para metas e objetivos impossíveis.

Em seguida, deve-se reunir informações sobre carreiras que possam se encaixar no perfil do aconselhando. Depois, faz-se uma lista dessas possibilidades, anotando os prós e contras de cada uma. No final, o aconselhando deve escolher pelo menos uma alternativa. Isto pode ser difícil para alguns indivíduos, porque decisões envolvem compromisso e trazem o risco de erro ou fracasso. É preciso deixar claro para o aconselhando que sua escolha inicial não tem obrigação de ser definitiva, mas enfatize que é melhor dar um pequeno passo do que nenhum. Depois, deve-se estimular o aconselhando a: (a) pôr em prática sua decisão, entrando num programa de treinamento específico, procurando ou aceitando uma oferta de emprego, e/ou (b) reavaliar seu emprego pelo menos de vez em quando, e, se necessário, repetir todo o procedimento. A Figura 35-1 mostra um esquema do processo.

A orientação vocacional pode se concentrar em pelo menos um dos objetivos abaixo⁶³:

Colocação profissional. Inclui ajudar a pessoa a obter informações e formação, ajudá-la a conseguir um emprego e, às vezes, colocar o candidato em contato com seu empregador em potencial.

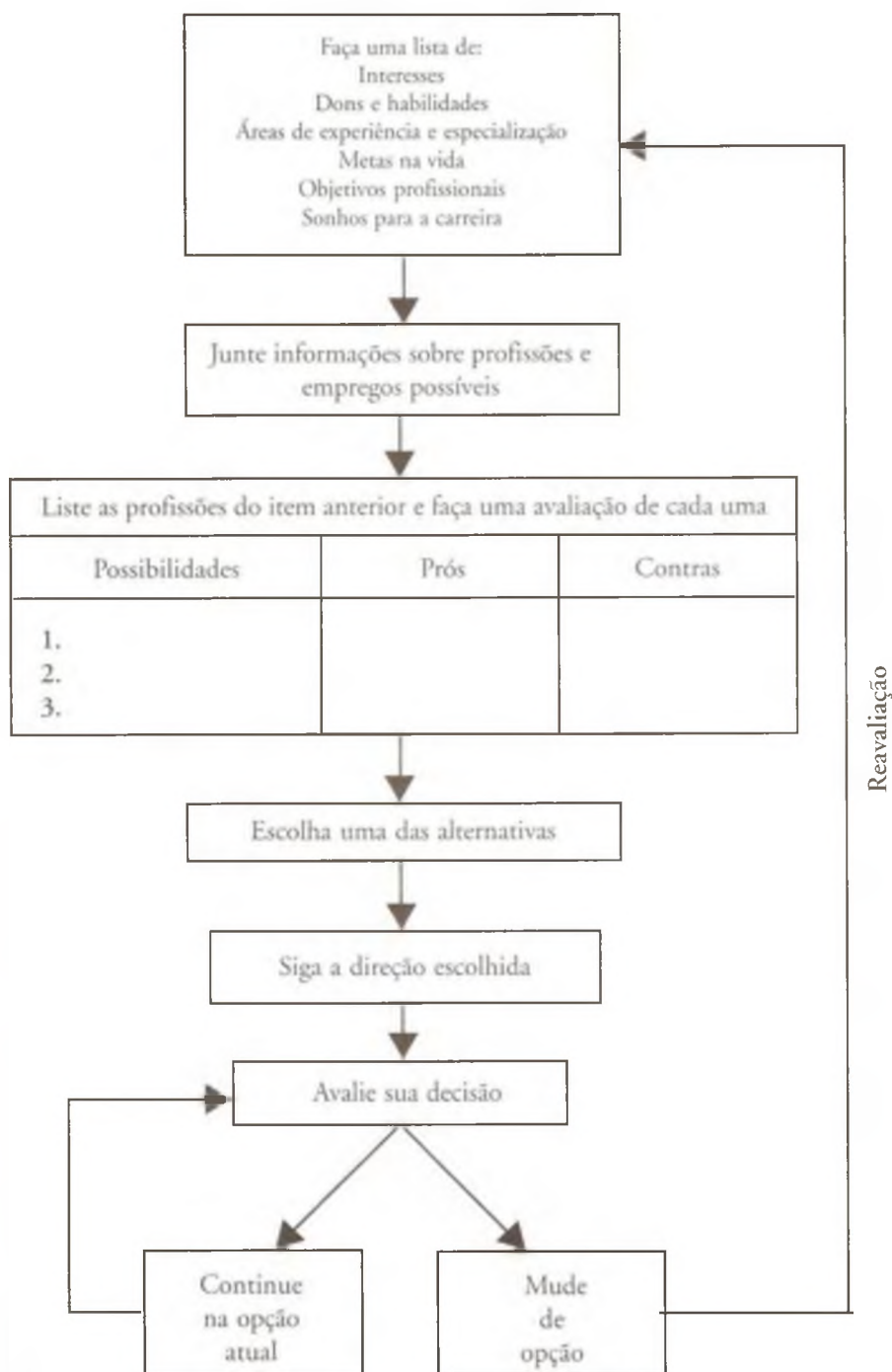
Preparação profissional. Podemos ajudar os aconselhados a avaliar os pontos positivos da carreira que se dispõem a seguir, antes que comecem a trabalhar. Isto pode se repetir sempre que houver uma mudança em perspectiva.

Adaptação profissional. Às vezes, as pessoas encontram um emprego excelente, mas não conseguem se adaptar. Isso acontece, por exemplo, com missionários que vão para o campo e não conseguem se adaptar, apesar de terem certeza de seu chamado. Nestes casos, podemos ajudar a pessoa a resolver conflitos interpessoais, a lidar com a solidão e a ansiedade e utilizar os procedimentos do aconselhamento de crise. Muitas vezes, este aconselhamento pode significar a diferença entre a satisfação profissional e a estagnação⁶⁴.

Mudança de profissão. Este tipo de aconselhamento inclui discussão e orientação antes, durante e depois de uma mudança voluntária ou compulsória. Quando uma pessoa é despedida, o estresse pode ser muito grande, principalmente se ela passou vários anos no mesmo emprego. Este tipo de situação costuma provocar angústia, baixa autoestima, sensação de fracasso e desespero, brigas familiares e uma busca frenética por uma outra colocação⁶⁵. Mas não é só a perda de emprego que gera estresse. Uma mudança da empresa para outra localidade, uma promoção ou o surgimento de uma oportunidade nova podem provocar no empregado um misto de alegria e tristeza, já que o entusiasmo em relação ao futuro se mistura com uma certa relutância em abandonar algo seguro e conhecido. Quando isso ocorre, as pessoas geralmente precisam de apoio, encorajamento e orientação, que na maioria das vezes será dada informalmente.

4. *Conhecendo a vontade de Deus.* Num artigo publicado há muitos anos, um homem com vários títulos acadêmicos dizia que não tinha conseguido encontrar um emprego condizente com suas qualificações e que estava trabalhando como vendedor numa loja de ferramentas perto de casa. Ao fazer um balanço de sua desilusão, ele percebeu que tinha “guardado rancor em relação a Deus, por ele ter retido [...] a bênção de um emprego adequado”. O autor do artigo bem que tentou encontrar uma explicação para sua frustrante situação profissional,

Figura 35-1
O Processo Decisório no Aconselhamento Vocacional



mas acabou admitindo: “por mais que eu quisesse, não consegui encontrar nenhuma passagem na Bíblia que garanta com absoluta certeza que Deus iria me dar um emprego que me permitisse usar todos os meus talentos”⁶⁶.

Como podemos aconselhar uma pessoa assim? Como crente fiel, aquele homem desejava que a vontade de Deus fosse feita em sua vida, inclusive no campo profissional. Mas como os aconselhados (e conselheiros) podem saber qual é a vontade de Deus? Muita coisa já foi escrita a respeito da orientação divina, mas talvez existam apenas alguns princípios básicos.

(a) Precisamos desejá-la. Será que o aconselhando *realmente* deseja a direção de Deus, ou já traçou seus planos e quer apenas um carimbo com a aprovação divina? Para que Deus nos guie, precisamos estar dispostos a obedecer. Nas palavras de um conselheiro, o Espírito Santo “não vai perder tempo mostrando a vontade de Deus para uma pessoa que fica indecisa na hora de obedecer”. Quando o aconselhando não quer a orientação divina, talvez seja útil colocar este assunto em discussão, confrontar a pessoa com sua desobediência e incentivá-lo a orar a Deus, pedindo-lhe que mude sua maneira de pensar.

(b) Precisamos contar com ela. Deus prometeu que nos mostraria sua vontade se estívéssemos dispostos a confiar nele inteiramente, se procurássemos ter uma vida consagrada, e se procurássemos manter nosso pensamento voltado para aquilo que agrada a Deus⁶⁷. Ele não brinca de esconde-esconde, tentando confundir seus seguidores deliberadamente. Se prometeu nos guiar, ele o fará, e isso precisa ser dito aos aconselhados.

(c) Precisamos buscá-la. Não existem fórmulas prontas que mostrem, automaticamente, qual é a vontade de Deus. Além disso, salvo raras exceções, ele não costuma demonstrar sua vontade de forma miraculosa ou surpreendente. Ao longo dos séculos, ele tem dado orientação principalmente através da Bíblia e do Espírito Santo.

A Bíblia não nos diz qual profissão devemos escolher, mas nos dá orientações gerais, dentro das quais podemos fazer nossa escolha. O Espírito Santo nunca orienta ninguém de maneira incoerente com os ensinamentos bíblicos. Para saber a vontade de Deus, precisamos conhecer as Escrituras e procurar ser sensíveis à influência do Espírito Santo e à orientação que ele nos dá.

Isto não significa que os aconselhados devam aposentar o cérebro que Deus lhes deu. Os testes psicológicos, a análise das profissões, o preenchimento de fichas de inscrição, o aconselhamento vocacional, as conversas com os amigos, o relacionamento com outras pessoas que também estão procurando emprego⁶⁸ e a oração são procedimentos que podem ajudar as pessoas a descobrir a vontade de Deus para sua vida, no que se refere à carreira profissional. Crendo na orientação de Deus, elas poderão seguir adiante com toda a confiança, escolhendo sempre a decisão mais sensata diante dos dados disponíveis.

(d) Precisamos descansar. O que acontece se o aconselhando cometer um erro? E se ele não conseguir arranjar um emprego adequado e acabar como aquele vendedor de ferramentas cheio de títulos? Em primeiro lugar, devemos lembrar aos aconselhados que todo mundo erra, mas Deus perdoa, restaura e nos coloca nos trilhos novamente. Podemos ter a certeza de que Deus sempre restaura aqueles que se voltam para ele em busca de orientação, como aconteceu com Jonas, que tentou fazer sua própria vontade, e Pedro, que negou a Cristo.

Por último, lembre a seus aconselhados que Deus nos coloca onde quer e quando quer, conforme a sua sabedoria. Ele espera que nós o sirvamos diligentemente, onde quer

que estejamos e sejam quais forem as circunstâncias⁶⁹. Quando um crente se sente revoltado ou ansioso (o que é comum), deve admitir esses sentimentos, talvez conversar sobre isso com um amigo ou conselheiro e colocá-los diante de Deus, em oração, pedindo-lhe que os afaste de seu coração. Desta forma, os aconselhados terão a ajuda necessária para a viver como Paulo, contentes em toda e qualquer situação⁷⁰.

COMO EVITAR ESCOLHAS PROFISSIONAIS ERRADAS

Existe uma tarefa que ninguém gosta de fazer. Não há uma maneira certa de realizá-la, nem fórmulas que a tornem mais fácil, e nenhum consenso sobre o seu propósito. Todo mundo concorda que a tarefa precisa ser feita, mas normalmente ela vai sendo adiada ou fica mesmo esquecida. Esta tarefa desagradável é a avaliação do desempenho dos empregados⁷¹. Avaliações positivas são fáceis de fazer e de receber, mas não é nada fácil dizer a um empregado que seu trabalho está deixando a desejar, e não há empregado que goste de ouvir uma coisa dessas.

Talvez não exista mesmo nenhum meio de tornar as avaliações menos incômodas, mas é possível evitar que as pessoas ingressem em profissões para as quais não foram talhadas, e onde terão grande probabilidade de receber uma avaliação negativa. A prevenção é, quase sempre, uma forma de educação especializada. O púlpito, a sala de aula, os grupos de estudo, os retiros e os colégios cristãos são exemplos de locais e eventos que podem ser usados para ensinar alguns dos princípios apresentados neste capítulo e incentivar as pessoas a aplicá-los em sua vida. Esta educação para o trabalho deve ser dirigida a pessoas de todas as idades e incluir:

- Os ensinamentos bíblicos sobre o trabalho.
- As causas do sucesso e do fracasso na escolha da carreira profissional.
- Como obter a orientação de Deus (desejá-la, contar com ela, buscá-la e descansar).
- Como obter informações sobre profissões e mercado de trabalho.
- Como se conhecer melhor (incluindo informações sobre locais que aplicam testes psicológicos).

Neste processo educacional, enfatize que a escolha de uma profissão não é uma decisão definitiva. A maioria dos adultos (inclusive as donas de casa e outras pessoas que, normalmente, não são incluídas na definição tradicional de força de trabalho) enfrenta insatisfações com a profissão de vez em quando e isso precisa ser dito. Incentive as pessoas a estarem abertas para a necessidade de voltar a estudar ou fazer um novo treinamento, e a fazerem uma avaliação periódica de suas prioridades, objetivos na vida e satisfação profissional, talvez usando o fluxograma da Figura 35-1 como base. Mostre que, à medida que envelhecemos, vai-se tornando cada vez mais difícil e arriscado mudar de profissão. Contudo, algumas coisas podem ser feitas: mudar de emprego ou profissão (a alternativa mais arriscada), mudar de função dentro da mesma empresa, aprender a controlar o estresse profissional⁷², e/ou mudar de atitude em relação ao trabalho. Mesmo que não se possa fazer muito para mudar a situação profissional, é possível permanecer no emprego atual (crendo que esta é a vontade de Deus e ele pode mudar a situação no futuro), fazer o máximo sem murmuração, “como para o Senhor”⁷³, e procurar obter maior satisfação e oportunidades de serviço em atividades de lazer, que ocuparão um tempo cada vez maior à medida que a idade for chegando.

CONCLUSÕES SOBRE O ACONSELHAMENTO VOCACIONAL

Como se faz aconselhamento vocacional com pessoas que apresentam retardo mental, instabilidade psicológica, deficiência física, doenças terminais, baixo nível de instrução, idade avançada, ou que não falam nossa língua? Estes casos raramente são mencionados na literatura sobre aconselhamento vocacional, mas todas essas pessoas podem se beneficiar de um trabalho significativo, dentro de suas limitações. Se o conselheiro cristão não puder ajudá-las, deve providenciar seu encaminhamento a um órgão do governo ou instituição de aconselhamento que possa orientá-las melhor.

A escolha vocacional é uma das mais importantes decisões que tomamos na vida. Ajudar as pessoas a fazer a escolha com sabedoria pode ser algo altamente recompensador para um conselheiro cristão.

NOTAS

1. Carol Kleiman, "Hate Your Job? Welcome to the Club", *Chicago Tribune*, 18 Outubro 1987.
2. Esta constatação está expressa de maneira sucinta no título de um ótimo guia para planejamento da carreira profissional; John Milton Dillard, *Lifelong Career Planing* (Columbus, Ohio: Merrill, 1985).
3. John A. Bernbaum e Simon M. Steer, *Why Work? Careers and Employment in Biblical Perspective* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1986).
4. Gn 3.17-19.
5. Tg 5.3-5.
6. Ec 2.4-11.
7. Ec 2.17-23.
8. Bernbaum e Steer, *Why Work?*, 4.
9. Cl 3.22-24.
10. 2Ts 3.10-12.
11. Bernbaum e Steer, *Why Work?*, 5.
12. Gn 3.17, 19, 23.
13. 1Tm 5.17-18.
14. Pv 31.10-31.
15. Sl 104.23.
16. Robert E. Slocum, *Ordinary Christians in a High-Tech World* (Waco, Tex.: Word, 1986), 155-56; veja também Doug Sherman e William Hendricks, *Your Work Matters to God* (Colorado Springs: NavPress, 1988).
17. Pv 6.6-11; 12.24; 13.4; 18.9; 20.4; 24.30; 26.16.
18. Como exemplos. Spurgeon citou Deus falando a Moisés enquanto este tocava o rebanho, a Gideão, enquanto debulhava o cereal, a Eliseu, quando estava arando a terra e aos discípulos, enquanto pescavam; citado em Bernbaum e Steer, *Why Work?* 29.
19. Ibid.
20. Rm 14.5.

21. Ec 9.10.
22. Ted W. Engstrom, *The Pursuit of Excellence* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).
23. Ef 6.5-9; Cl 3.22-4.1.
24. Mt 25.14-30; Rm 12.6-8.
25. Esta lista foi adaptada de Garry Friesen, *Decision Making and the Will of God* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980), 337; e baseada em Ef 6.5-7; Cl 2.22-23; 2Ts 3.8, 11-12; Tt 2.9-10; Ef 4.28; 5.16; e Cl 3.17.
26. Rm 12.3-8; 1Co 12.4-31; Ef 4.7-13.
27. Rm 12.3; Jr 9.23-24.
28. Is 49.1, 5; Sl 139.13-16; Jr 1.5; Lc 1.13-17, 30-33.
29. Pv 3.5-6; Sl 32.8.
30. Tg 1.5; veja também Rm 12.1-2.
31. Rodney S. Laughlin, *The Job Hunter's Handbook: A Christian Guide* (Waco, Tex.: Word, 1985), 14.
32. Slocum, *Ordinary Christian*, 162-63.
33. Veja, por exemplo, S. H. Osipow, *Theories of Career Development*, 2nd ed. (East Norwalk, Conn.: Appleton-Century-Crofts, 1973); A. Collin e R. A. Young, "New Directions in Theories of Career", *Human Relations* 39 (1986): 837-53; D. Brown e L. Brooks, eds. *Career Choice Development: Applying Contemporary Theories to Practice* (San Francisco: Jossey-Bass, 1984). Um conselheiro ressalta que as teorias precisam estar ligadas a "explicações sobre o comportamento profissional, expressas numa linguagem que o cidadão comum consiga entender"; veja Richard A. Young, "Ordinary Explanations and Career Theories", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 336-39.
34. Esta estimativa é sugerida por Ralph Mattson e Arthur Miller, *Finding a Job You Can Love* (Nashville: Thomas Nelson, 1982).
35. Estes números podem estar desatualizados. Eles foram fornecidos por Bernard Haldane, Jean Haldane e Lowell Martin, *Job Power Now! The Young People's Job Finding Guide* (Washington, D.C.: Acropolis Books, 1976), 2.
36. Segundo uma pesquisa, "os pares podem exercer uma influência muito grande em certas áreas do comportamento dos adolescentes", principalmente na escolha do estilo de vida; entretanto, "em questões relevantes para a realização dos objetivos de vida, os pais claramente são mais importantes que os amigos"; veja M. Davis e D. B. Kandell, "Parental and Peer Influences on Adolescents' Educational Plans: Some Further Evidence", *American Journal of Sociology* 87 (1981): 363-87. Para uma abordagem de aconselhamento vocacional que dá uma ênfase especial à formação e influências familiares, veja Era Wiemers Okiishi, "The Genogram as a Tool in Career Counseling", *Journal of Counseling and Development* 66 (November 1987): 139-43; Frederick G. Lopez e Scott Andrews, "Career Indecision: A Family Systems Perspective", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 304-7.
37. John I. Holland, *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1985).
38. Esta conclusão foi defendida por E. K. Strong, um dos pioneiros do aconselhamento vocacional, que projetou o teste de interesse mais utilizado; veja Jo-Ida C. Hansen, "Edward Kellog Strong, Jr.: First Author of the Strong Interest Inventory", *Journal of Counseling and Development* 66 (November 1987): 119-25.
39. R. N. Bolles, *What Color Is Your Parachute? A Practical Manual for Job-Hunters and Career Changers*, ed. rev. (Berkeley: Tem Speed Press, 1986).
40. Ronald H. Fredrickson, "Preparing Gifted and Talented Students for the World of Work", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 556-57.
41. Osipow, *Theories of Career Development*, 179.
42. A lista de bloqueios apresentada a seguir foi sugerida por Elizabeth B. Yost e M. Anne Corbishley, *Career Counseling: A Psychological Approach* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).
43. G. Wade Rowatt, Jr. e Mary Jo Rowatt, *The Two-Career Marriage* (Philadelphia: Westminster, 1980); veja também Lucia Albino Gilbert e Vicki Rachlin, "Mental Health and Psychological Functioning of Dual-Career Families", *Counseling Psychologist* 15 (January 1987): 7-49.
44. Barbara A. Kerr, *Career Counseling for the Gifted: Assessments and Interventions* 64 (May 1986): 602-3.

45. Holly Hall, "A Woman's Place", *Psychology Today* 22 (April 1988): 28-29.
46. Samuel D. Osherson, *Holding On or Letting Go: Men and Career Change at Midlife* (New York: Free Press, 1980); e Charlotte R. Melcher, "Career Counseling Tailored to the Evangelical Christian Woman at Midlife", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 113-23.
47. Edward F. Howard, "Jobs for Older People: Case Study of a Legislative Triumph", *American Psychologist* 38 (March 1983): 319-22.
48. K. F. Benesch, "The Displaced Farmer: Career Counseling Concerns", *Career Development Quarterly* 35 (1986): 7-13; Mary J. Heppner, Joseph A. Johnston e Julie Brinkhoff, "Creating a Career Hotline for Rural Residents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 340-41.
49. Farah A. Ibrahim e Edwin L. Herr, "Battered Women: A Developmental Life-Career Counseling Perspective", *Journal of Counseling and Development* 65 (January 1987): 244-47.
50. Veja, por exemplo, Richard T. Roessler, "Work, Disability, and the Future: Promoting Employment for People with Disabilities", *Journal of Counseling and Development* 66 (December 1987): 188-90.
51. Jn 1.2; 3.3; 4.1, 3.
52. Fp 4.10-13; 2Tm 4.6-8.
53. Berkeley Rice, "Why Am I in This Job?" *Psychology Today* 19 (January 1985): 54-59.
54. Como, por exemplo, Bolles, *What Color Is Your Parachute?*; Dillard, *Self Directed Search: A Guide to Educational and Vocational Planning* (Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1977); Richard J. Pilder e William F. Pilder, *How to Find Your Life's Work: Staying Out of Traps and Taking Control of Your Career* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1981); Kirk E. Farnsworth e Wendell H. Lawhead, *Life Planning: A Christian Approach to Careers* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1981). O livro de Farnsworth e Lawhead, assim como o de Laughlin, são escritos segundo uma perspectiva cristã.
55. 2Co 5.7, 9.
56. Para um sumário de algumas abordagens, veja Osipow, *Theories of Career Development*; John O. Crites, "Career Counseling: A Review of Major Approaches", *Counseling Psychologist* 4 (1974): 3-23; D. A. Jepsen e J. S. Dille, "Vocational Decision-Making Models: A Review and Comparative Analysis", *Review of Educational Research* 44 (1974): 331-49; E Marianne M. O'Hare, "Career Decision-Making Models: Espoused Theory versus Theory-in-Use", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 301-3. Para um panorama conciso, veja Yost e Corbishley, *Career Counseling*, 4-35.
57. Adele Scheele, "Career Counselors: Choosing Best/Using Best", *Bottom Line Personal* 8 (30 Dezembro 1987): 6.
58. Dennis Heitzmann, Amy K. Schmidt e Frances W. Hurley, "Career Encounters: Career Decision Making through On-Site Visits", *Journal of Counseling and Development* 65 (December 1986).
59. James P. Sampson, Jr., Michael Shahnasarian e Robert C. Reardon, "Computer-Assisted Career Guidance: A National Perspective on the Use of DISCOVER and SIGI", *Journal of Counseling and Development* 65 (April 1987): 416-19; veja também M. D. Jacobson e B. T. Grabowski, "Computerized Systems of Career Information and Guidance: A State-of-the-Art", *Journal of Educational Technology Systems* 10 (1982): 235-55.
60. Gary Friesen contesta convincentemente a noção de "chamado" para o ministério. Em nenhum lugar da Bíblia Deus requer algum tipo de chamado místico para o ministério. Exigir que as pessoas tenham um chamado, segundo Friesen, "cria mais problemas do que resolve. Em vez disso, os crentes devem entrar no serviço cristão de tempo integral pelas razões e com as qualificações estabelecidas na Bíblia. E as decisões sobre trocar ou não de emprego também devem ser tomadas segundo os princípios bíblicos"; veja Friesen, *Decision Making*, 321. Para um ponto de vista um pouco diferente, veja Bernbaum e Steer, *Why Work?* 33-44.
61. Pode-se descobrir, por exemplo, que um homem bem-sucedido na carreira x também gosta de esportes, de ler romances e de trabalhar no quintal. Se um indivíduo faz o teste e marca muitos pontos nestas atividades extracurriculares, fica claro que ele gosta das mesmas coisas que as pessoas bem-sucedidas na carreira x.
62. Veja, por exemplo, Dillard, *Lifelong Career Planning*; Robert E. Campbell e James V. Cellini, "Adult Career Development", *Counseling and Human Development* 12 (June 1980): 8-9.

63. Estes objetivos são sugeridos por J. C. Hansen, R. R. Stevie e R. W. Warner, Jr., *Counseling Theory and Practice*, 2nd ed. (Boston: Allyn and Bacon, 1977), 467-69.
64. Esta questão é discutida mais detalhadamente por D. Brown, "Career Counseling: Before, After or Instead of Personal Counseling?" *Vocational Guidance Quarterly* (March 1985): 197-201.
65. William A. Borgen e Norman E. Amundson, "The Dynamics of Unemployment", *Journal of Counseling and Development* 66 (December 1987): 180-84; e Diane Cole, "Fired, But Not Frantic", *Psychology Today* 22 (May 1988): 24-26.
66. Meredith W. Long, "God's Will and the Job Market", *HIS* 36 (June 1976): 1-4.
67. Pv 3.5-6; Rm 12.1-2.
68. A abordagem em grupo é descrita por Rosemary S. Arp, Kay S. Holmberg e John M. Littrell, "Launching Adult Students into the Job Market: A Support Group Approach", *Journal of Counseling and Development* 65 (November 1986): 166-67.
69. Cl 3.2-24.
70. Fp 4.11.
71. Berkeley Rice, "Performance Review: The Job Nobody Likes", *Psychology Today* 19 (September 1985): 30-36.
72. Veja Michael T. Matteson e John M. Ivancevich, *Controlling Work Stress: Effective Human Resource and Management Strategies* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).
73. Ef 6.7.

PARTE

8

QUESTÕES FINAIS

Questões espirituais

Marilyn tem vinte e três anos e é a filha mais nova de um casal profundamente religioso. Seus pais se conheceram na Escola Dominical e sempre sonharam em ver um de seus quatro filhos no ministério ou trabalhando no campo missionário. Até agora, este sonho não se concretizou. Um de seus filhos adultos trabalha como vendedor numa sapataria, tem pouca ambição e nenhum interesse pela igreja. Outra, é casada com um operário de uma fábrica, que tem um emprego estável e um bom salário, mas só muito raramente se interessa por coisas espirituais. Seu terceiro filho se divorciou e está enfrentando muitas lutas para concluir a faculdade. Marilyn diz que é cristã e já foi muito ativa no grupo de mocidade da igreja, mas foi morar com um advogado ateu de meia-idade que, obviamente, está mais interessado em sexo do que em espiritualidade.

Em meio a tudo isso, os pais estão aflitos e se perguntam por que nenhum de seus filhos frequenta a igreja ou mostra interesse nas questões espirituais. Eles sempre oram pelos filhos e expressam corajosamente sua fé na soberania de Deus. Mas, ainda assim, imaginam se Deus não os abandonou. Eles tentaram “criar os filhos no caminho certo”, mas se perguntam por que Deus não os manteve firmes na fé.

Os pais de Marilyn ficam angustiados com suas críticas à hipocrisia da igreja, mas às vezes acham que ela está mesmo com a razão. Quando o filho deles atravessou aquele penoso processo de divórcio, a reação das pessoas na igreja foi mais de censura do que de compaixão. Os membros da liderança quase não ajudaram; parece que eles só se interessam por quem está espiritualmente “vivo” e envolvido ativa e financeiramente com os programas da igreja.

Recentemente, os pais de Marilyn se tornaram menos assíduos na igreja e receberam críticas de muita gente. Às vezes, eles se sentem meio deslocados. Como vários de seus

filhos, estes pais estão espiritualmente confusos e, pela primeira vez na vida, começaram a ter dúvidas sobre suas próprias crenças.

Será que eles deveriam procurar aconselhamento? Eles não veem necessidade de pagar um aconselhamento profissional, já que não têm problemas graves. Além disso, não acham que um profissional incrédulo tenha condições de entender suas dificuldades. Eles sabem que o pastor não entenderia, e provavelmente começaria a pregar um sermão sobre o pecado durante as sessões de aconselhamento, condenando-os exatamente como faz com outras pessoas, quando está no púlpito.

Diante disso tudo, os pais de Marilyn enfrentam a luta sozinhos. De vez em quando, Marilyn também se preocupa com a vida de pecado que está levando. E, lá no íntimo, cada um de seus irmãos também enfrenta lutas espirituais, sem que ninguém os ajude.

Em geral, os conselheiros não têm demonstrado muita simpatia para com as questões espirituais. A maioria não entende a terminologia religiosa, poucos estudaram para auxiliar pessoas com lutas espirituais, muitos não conhecem o modo como as pessoas religiosas pensam e alguns ainda aceitam a tão repetida afirmação de Freud, de que a religião é perniciosa e indica a presença de neurose¹. Os conselheiros seculares preferem evitar questões religiosas, dar-lhes uma explicação naturalista e, às vezes, encaminhar os aconselhados religiosos a outro profissional que pense como eles².

Os próprios conselheiros cristãos às vezes também têm dificuldade no aconselhamento religioso. Nem sempre é fácil ajudar pessoas que enfrentam lutas espirituais. Em alguns casos, não há respostas claras para as questões teológicas que os aconselhados querem resolver.

Para complicar ainda mais as coisas, os crentes costumam usar uma terminologia que pode confundir. Falamos muito sobre o amor, por exemplo, e todos concordamos que ele é *a* marca do cristão³, mas nem sempre agimos com amor e nem sequer concordamos sobre o significado desta palavra. Às vezes, parece que nos esquecemos de que a forma de amor enfatizada no cristianismo não é o sentimentalismo transitório e egoísta de que falam as canções de amor, e que vemos nas ligações sexuais. O amor cristão é altruísta, paciente, procura o bem dos outros, dá honra a Cristo, é dom de Deus, é visto com a maior clareza possível na vida de Jesus e está descrito nas páginas da Bíblia⁴.

É triste que haja tantos cristãos que não se sentem muito amorosos, e cujas palavras e ações não expressam uma atitude de amor. Muitos crentes se sentem derrotados pelo pecado, por seus conflitos interiores e pelas pressões da vida. Alguns estão frustrados pela lentidão de seu crescimento. Outros se preocupam porque a vida não tem alegria, sua adoração é fria e distante, e eles se sentem espiritualmente “secos”. Estes crentes leem a Bíblia, mas as palavras parecem enfadonhas e irrelevantes. Eles oram, mais por hábito do que por desejo verdadeiro, mas parece que Deus não está ouvindo. Eles querem fazer o bem e amar, mas suas ações não são muito amorosas e a consciência deles parece embotada e insensível. Eles querem que seus filhos se tornem homens e mulheres de Deus, mas muitas vezes os jovens saem da igreja, abandonam a fé e procuram “aproveitar os prazeres do pecado por um tempo”.

Não é isto que Deus quer, mas acontece com frequência, e talvez até aconteça na vida de alguns conselheiros, ou futuros conselheiros, que estão lendo este livro agora. Aconselhar pessoas que têm problemas espirituais é sempre um desafio, mas se torna ainda mais difícil quando o próprio conselheiro está às voltas com problemas semelhantes

aos do aconselhando. Walter Trobisch escreveu, certa vez, que “ninguém sabe o que significa desespero” até encontrar outro ser humano que anseia por uma ajuda que o conselheiro não tem condições de dar porque, lá no íntimo, se sente “completamente vazio” e espiritualmente seco⁵. Ao contrário da maioria dos capítulos anteriores, este não fala apenas das necessidades do aconselhando, mas também das do conselheiro.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE OS PROBLEMAS ESPIRITUAIS

Numa época dominada pela alta tecnologia dos microprocessadores e modems, em que as pessoas gostam de se mostrar atualizadas, entendidas em computadores e capazes de fazer as coisas com maior rapidez e eficiência, fica difícil para muitos de nós perceber que Deus, cujo conhecimento excede todos os bancos de dados do mundo, nunca tem pressa. Seu desejo é que todos os crentes amadureçam até alcançarem a estatura de Cristo, mas ele sabe que nenhum de nós alcançará esta meta aqui neste mundo. Ele quer que sejamos santos e sigamos os passos de Cristo, mas sabe que ninguém jamais fará isto perfeitamente⁶. Ele deseja que tomemos “toda a armadura de Deus”, para que possamos “resistir no dia mau”, mas o Senhor sabe que não podemos vencer as batalhas da vida sozinhos⁷. Ele quer que apresentemos nosso corpo a ele “como sacrifício vivo, santo e agradável”⁸, mas sabe que esta apresentação não será sempre coerente ou totalmente altruísta. Ele quer que paremos de pecar e fuçamos das paixões da juventude, mas sabe que estamos nos enganando quando dizemos que não temos pecado. Por isso, ele nos diz que confessemos nossos pecados e contemos com seu perdão quando caímos⁹. Esta estabelece um alto padrão para o nosso comportamento porque é santo e justo, mas providenciou um Salvador para pagar pelos nossos pecados e erros, porque é amoroso e misericordioso¹⁰. Ele nos adotou como filhos e exige que cada um de seus filhos “pratique a justiça, e ame a misericórdia, e ande humildemente”, mas é compassivo, gracioso e “assaz benigno”, pois sabe que, enquanto estamos neste mundo, somos apenas pó¹¹.

É claro que Deus tem padrões elevados. Esperar qualquer coisa, exceto a perfeição, de suas criaturas humanas seria rebaixar seus padrões e fazê-lo menor que Deus. Contudo, juntamente com sua santidade, perfeição e grandeza, ele também emana os divinos atributos do amor, da misericórdia e da compaixão. Deus é realista. Ele sabe que somos fracos, de modo que não nos deixou abandonados. Por causa de seu grande amor, ele enviou seu filho para pagar pelos nossos pecados e seu Santo Espírito para habitar em nós, guiando, fortalecendo e nos ensinando em todo tempo¹². Podemos achar, às vezes, que Deus está muito distante, mas na verdade ele está sempre perto de nós, mais chegado que um irmão¹³.

A meta da vida cristã é ser semelhante a Cristo na adoração, no caráter e no serviço. No Antigo Testamento, a *adoração* incluía a oferta de sacrifícios para expiação do pecado. Agora que Cristo já morreu pelos nossos pecados “uma única vez, [...] o justo pelos injustos”¹⁴ num supremo e amoroso autossacrifício com o objetivo de nos conduzir a Deus, devemos oferecer nosso corpo “como sacrifício vivo, santo e agradável a Deus”. Esta entrega contínua do nosso ego a Deus, acompanhada de palavras de louvor e fidelidade na obediência, é a nossa forma de adoração¹⁵.

Entretanto, a adoração também implica numa contínua transformação de *caráter*. Não podemos nos conformar aos padrões do mundo, mas sim deixar que Deus transforme a nossa

mente e as nossas ações. Devemos nos desembaraçar do pecado, ser santos como Deus é santo, ser semelhantes a Cristo, seguir o seu exemplo e deixar que o Espírito Santo nos molde para que nos tornemos indivíduos cheios de amor, alegria, paz, paciência, bondade, benignidade, domínio próprio e com muitos frutos¹⁶.

Porém, a atenção do cristão não deve estar voltada apenas para Deus e para si mesmo. Devemos, também, *servir* aos outros. Agradamos a Deus quando não negligenciamos “a prática do bem e a mútua cooperação”¹⁷. Na verdade, o conceito bíblico de sucesso contraria radicalmente a ideia do mundo. “Quem quiser ser grande”, disse Jesus, seja servo. Somos admoestados a não contender com nosso irmão com inveja e ambição egoísta, mas sim a fazer boas obras, nos humilhar, e crer que, no devido tempo, o Senhor nos exaltará¹⁸.

Adoração, caráter e serviço, nos moldes de Cristo – estes são os objetivos da vida de um cristão. Num certo sentido, lutamos para alcançar estas metas, como um corredor se esforça para alcançar a linha de chegada. Mas, por outro lado, não é por esforço que crescemos, mas sim nos entregando completamente ao controle e à direção de Deus. A semelhança com Cristo “é o resultado da combinação do fruto do Espírito, na medida em que ele trabalha em nós, com o nosso esforço pessoal. Somos, ao mesmo tempo, totalmente dependentes da sua operação em nós e totalmente responsáveis pelo desenvolvimento do nosso próprio caráter. Isto é um aparente paradoxo para o nosso pensamento ou-isso-ou-aquilo, mas é uma verdade que a Bíblia ensina repetidamente”¹⁹.

Ao longo dos séculos, talvez milhares de livros tenham abordado o crescimento cristão, a maturidade espiritual e as lutas dos crentes. A necessidade de orientação espiritual e auxílio para enfrentar dificuldades espirituais não é novidade. Desde os tempos de Cristo (e antes, até) os crentes se veem às voltas com a apatia espiritual, com os períodos de estagnação e com a necessidade de ajuda para continuarem a crescer. Podemos argumentar que a Bíblia inteira foi escrita para isso, para nos ensinar sobre Deus, seus atributos e seu poder de transformar o crente num instrumento “útil ao seu possuidor, estando preparado para toda boa obra”²⁰.

As causas, efeitos, aconselhamento e prevenção dos problemas espirituais são assuntos discutidos na Bíblia. Não há questões que sejam tão fortemente baseadas na Bíblia e menos dependentes da psicologia para a sua compreensão do que os assuntos relacionados com o crescimento espiritual e a solução de problemas espirituais. O conselheiro cristão é a pessoa mais gabaritada para ajudar a resolver estes problemas, pois só os crentes têm a mente de Cristo, que nos capacita a entender e a ajudar os outros a compreenderem e aceitarem a ação do Espírito de Deus²¹.

AS CAUSAS DOS PROBLEMAS ESPIRITUAIS

A religião ainda é popular nos Estados Unidos. As estatísticas diferem em outros países, mas 40 por cento dos americanos frequentam cultos religiosos pelo menos uma vez por semana, 60 por cento são membros de igrejas ou sinagogas, e 95 por cento dizem que acreditam em Deus²². Vistos de fora, somos um povo religioso, mas, como observou Charles Colson, “por dentro, nossas crenças religiosas não fazem nenhuma diferença no nosso modo de vida. Somos obcecados pela individualidade; vivemos, criamos os filhos, governamos e morremos como se Deus não existisse”²³. Um respeitado estudo sobre a

vida na sociedade americana revelou que a maioria das pessoas fala de maneira positiva sobre religião, mas sua vida é regida não por Deus, mas pelo “sonho de alcançar o sucesso pessoal” e por um “agudo senso de individualidade”²⁴. Deus é tolerado, mas desde que não ameace ou critique nossos objetivos de conseguir boa vida e bem-estar.

No meio deste ambiente, há muitas pessoas profundamente religiosas que desejam sinceramente servir a Deus e crescer como cristãos, mas estão lutando contra o desalento espiritual e o desespero. Estas pessoas sabem que é possível viver uma vida cristã dinâmica, mesmo numa cultura apenas superficialmente religiosa. Eles anseiam por uma vida espiritual plena, apesar de muitos não entenderem bem o que isto significa e a maioria não faz ideia de como conseguiu-la²⁵. Para ajudar estas pessoas, precisamos compreender algumas das possíveis causas dos problemas espirituais.

1. *Onde nós estamos.* Para algumas pessoas, os problemas surgem por causa de sua posição espiritual. Estes indivíduos podem assistir aos cultos e fazer boas obras, mas estão fora do reino de Deus. Em seu cerne, o cristianismo tem mais a ver com a nossa natureza interior do que com nosso comportamento externo. A Bíblia repete este princípio várias vezes, mas em nenhum trecho isto é mais claro do que em Efésios 2.

Antes da conversão, estávamos “mortos”, controlados pelo mal e separados de Deus, não importa quais eram nossas obras. É Deus que nos salva e nos transforma em seus filhos. Esta salvação não é conquistada pelo nosso próprio esforço, mas Deus a concede de graça quando nos entregamos completamente a ele. “Porque pela graça sois salvos, mediante a fé; e isto não vem de vós, é dom de Deus; não de obras”²⁶. Quando aceitamos a dádiva divina da salvação, Deus começa a trabalhar na nossa vida, nos transformando nas pessoas que ele quer que sejamos. Como ele nos criou e nos conhece intimamente, seu plano é o melhor para a nossa vida.

Algumas pessoas têm lutas espirituais porque não são crentes; elas nunca aceitaram o dom gratuito da salvação de Deus e estão tentando, em vão, merecer o favor divino através das obras. Outras firmaram um compromisso com Cristo, mas não cresceram espiritualmente porque não se interessam realmente pelas coisas espirituais. Estas pessoas podem ser crentes antigos, mas ainda são bebês em Cristo. Elas não são muito diferentes dos incrédulos, e não são mais maduras do que eles²⁷. Há ainda aqueles que, deliberadamente, deram as costas para Cristo e preferiram ignorar ou rejeitar o ensino religioso que receberam no passado. Estas pessoas podem se sentir um tanto culpadas por suas ações (e muitos, depois de algum tempo, acabam voltando às suas raízes espirituais), mas, no momento, estão muito longe de Cristo e espiritualmente mortas. Tudo isso sugere que os problemas espirituais estão intimamente relacionados com a nossa posição em termos do nosso relacionamento com Jesus Cristo.

2. *O que fazemos.* Você já pensou no que mais irritava Jesus durante seu tempo na terra? Não era a pornografia, a violência, o racismo, o aborto, a corrupção política, a malversação de fundos da igreja ou outros assuntos que nos preocupam hoje. Jesus reservou seus mais fortes ataques para condenar o pecado e combater aquilo que talvez mais o aborrecia: o legalismo piedoso. Estes dois aspectos podem causar problemas espirituais.

(a) Pecado. Ao longo de toda a história da igreja, os cristãos têm estado às voltas com três grandes áreas problemáticas que, mais do que quaisquer outras, parecem minar ou abafar o crescimento espiritual: a ganância e o abuso do dinheiro, a luxúria e o abuso do sexo, o orgulho e o abuso do poder. Os avivamentos espirituais que ocorreram ao longo da história e

os antigos votos monásticos de pobreza, castidade e obediência eram uma resposta direta ao mau uso, ou abuso, do dinheiro, do sexo e do poder²⁸.

Entretanto, embora estes assuntos sejam importantes, o significado bíblico de pecado envolve algo mais. Pecado é qualquer ação ou atitude que viola ou transgredir a vontade de Deus. Pecamos por pensamentos, ações e omissões. O pecado é uma força poderosa, disseminada e penetrante que pode nos dominar e escravizar, principalmente quando não nos arrependemos ou admitimos e confessamos nossas faltas. O pecado é a maior causa dos problemas espirituais, da estagnação, e da perda de vitalidade²⁹.

(b) Legalismo. Na época em que Jesus estava na terra, os fariseus eram religiosos puristas que acreditavam que a maturidade espiritual era resultado da observância de regras. Este ponto de vista é comum nos círculos religiosos há séculos e até hoje é mantido por muitos fundamentalistas, evangélicos, católicos, protestantes, liberais e outros. Esta mentalidade legalista, que se vê muitas vezes em pessoas que desejam sinceramente agradar a Deus e dar bom testemunho, sustenta que existem regras e regulamentos que determinam o que um bom cristão não deve fazer (beber, ir ao teatro, assistir a filmes de sexo explícito, vestir certos tipos de roupa, ou fazer compras aos domingos) e o que ele deve fazer (ler a Bíblia diariamente, testemunhar para pelo menos uma pessoa por semana, ou assistir a um determinado número de cultos). O salmista, os profetas, Jesus e Paulo condenaram atitudes legalistas como estas (veja Sl 50.8-15; Is 1.11-17; Os 6.6; Mt 23.23-24; Cl 2.23; Gl 3.2; 5.1). Estas atitudes podem levar ao orgulho pecaminoso, além de contrariarem o próprio cerne da mensagem bíblica. O tema da Bíblia é a redenção, e nós somos salvos pela fé somente, e nada mais³⁰.

E quanto ao crescimento espiritual? Será que ele é decorrente do cumprimento de regras? O fato de Jesus ter condenado os fariseus indica claramente que a resposta é não. A verdadeira espiritualidade é andar humildemente diante de Deus, com uma atitude de gratidão e louvor, uma profunda determinação de sermos obedientes, com a consciência de nossa propensão para pecar e reconhecendo que carecemos continuamente de sua graça e misericórdia. Isto não significa que devemos assumir uma atitude passiva e inerte em relação à nossa vida espiritual. O cristão precisa estar alerta às ciladas do diabo, e o crescimento espiritual está intimamente relacionado com a oração, a meditação na Bíblia, a comunhão com outros crentes e o esforço sincero para não pecar.

Contudo a capacitação e até o desejo de viver uma vida santa têm que vir de Deus,³¹ e não da nossa determinação de seguir regras criadas por homens. As Escrituras condenam o legalismo (a estrita observância de regras) e seus dois companheiros: o gnosticismo (a crença de que a espiritualidade se obtém através de um conhecimento superior) e o ascetismo (a negação consciente dos prazeres, experiências e bens materiais)³².

3. O que pensamos. Parece que a maioria dos problemas humanos começa na mente³³. É o nosso pensamento que nos leva à autossuficiência, ao orgulho, à amargura e à adoção de valores que contrariam o cristianismo, sendo que cada uma dessas atitudes pode criar ou acentuar problemas espirituais.

(a) Autossuficiência. Isto é comum numa sociedade que enaltece o homem que venceu na vida por esforço próprio e sem exceção admira o individualismo grosseiro. Até mesmo dentro da igreja, nós louvamos a perseverança e defendemos o pensamento da possibilidade, que dá pouca ou nenhuma importância à vontade e ao poder de Deus. A autossuficiência, no entanto, é a marca do cristianismo morno. Aos crentes que se gabam,

dizendo: Estou rico e abastado, e não preciso de coisa alguma”, as Escrituras exortam ao arrependimento e afirmam que estas pessoas autossuficientes são, na verdade, infelizes, miseráveis, pobres, cegas e nuas, nem frias nem quentes, espiritualmente falando³⁴. A autossuficiência é a mais perfeita antítese da maturidade espiritual.

(b) Orgulho. Autossuficiência e orgulho andam juntos. O orgulho envolve a confiança no nosso próprio poder, ou em nossos recursos, e uma tendência de obter satisfação da contemplação de nosso status, nossas capacidades ou nossas realizações, principalmente quando nos comparamos com outros que parecem ter menos do que nós. O orgulho é mais fácil de perceber do que de definir, e é mais fácil de detectar nos outros do que em nós mesmos. O orgulho é centrado em si mesmo, se autossatisfaz e, no fim das contas, leva à autodestruição³⁵.

(c) Amargura. Segundo o autor de Hebreus, a amargura pode brotar, causando perturbação e contaminação, que aparentemente incluem um comportamento imoral e ímpio³⁶. A amargura é uma fonte de problemas espirituais poderosa e sutil³⁷.

(d) Valores distorcidos. O que é realmente importante na vida? A resposta a esta questão muitas vezes é vista no modo como as pessoas gastam seu dinheiro, seu tempo (inclusive o tempo livre), e suas energias mentais, principalmente quando a mente está vagando livremente. Muitas pessoas valorizam o dinheiro, os prazeres egoístas, o sucesso nos negócios, a fama, e outras coisas que são importantes para a sociedade, mas potencialmente destruidoras para o crescimento cristão³⁸. Valores como estes são sutis. Eles nos arrastam para longe de Deus e criam um falso senso de segurança³⁹.

A mente do crente que está amadurecendo espiritualmente vai sendo progressivamente transformada de modo que, em vez da autossuficiência, do orgulho, da amargura e dos valores distorcidos, seu pensamento busca “a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”⁴⁰.

4. O que nos falta. Os problemas físicos e a deterioração surgem quando nos faltam comida, ar, repouso e outras necessidades do corpo. Do mesmo modo, os problemas espirituais surgem quando nos faltam os ingredientes básicos de que precisamos para crescer saudáveis na fé.

(a) Falta de entendimento. Provavelmente, você ficaria desolado se soubesse realmente quantos sofrimentos e transtornos espirituais são causados porque as pessoas não conhecem a Bíblia direito e não entendem claramente as Escrituras. Veja, por exemplo, ideias sem nenhum embasamento bíblico, como a de que somos salvos pelas boas obras, a de que o crescimento cristão depende exclusivamente de nós mesmos, de que a dúvida ou os nossos impulsos sexuais despertarão a ira de Deus, de que o amor de Deus depende de nossas ações pessoais, de que Deus se recusa a perdoar atos de pecado e desobediência, de que os problemas financeiros ou familiares são um castigo de Deus e a de que Deus realmente não conhece, ou não se importa, com as nossas necessidades e preocupações. Estes e vários outros conceitos errados podem causar inflexibilidade, incerteza, dúvidas de ordem espiritual e apatia.

(b) Falta de alimento. Assim como um bebê não cresce se não receber alimento, um cristão não se desenvolve se não tiver o hábito de orar e ler a Bíblia, a Palavra de Deus⁴¹. Os problemas espirituais acometem certas pessoas porque elas não separam tempo para se alimentar espiritualmente. Já outras, se doam tanto que acabam ficando espiritualmente vazias. Walter Trobisch escreveu que existe uma lei espiritual segundo a qual “aquele que dá muito, também precisa ingerir muito [...]. Se ele der continuamente, sem repor o que vai se esvaziando, acabará seco”.⁴²

(c) Falta de doação. Pessoas que comem muito ficam gordas e, com o tempo, se sentem desconfortáveis. Uma situação semelhante pode ocorrer na nossa vida espiritual. A superalimentação com sermões, estudos bíblicos, leituras devocionais, programas evangélicos no rádio, e retiros de fim de semana podem provocar um inchaço espiritual. Os cristãos não devem ser como esponjas, se enchendo e retendo tudo, mas sim como vasos usados por Deus para levar instrução e bênçãos a outras pessoas. A essência do amor cristão é doar e compartilhar; se não fizermos isso, ficaremos gordos.

(d) Falta de equilíbrio. Durante os três anos de seu ministério, Jesus levou uma vida equilibrada. Ele ministrou, interagiu com as pessoas, descansou, separou tempo para oração e adoração, e descansou com os amigos. Ele tinha um propósito na vida, buscava o auxílio de Deus no dia a dia, e cuidava de sua vida espiritual, física, intelectual e social.

Atualmente, há muitas pessoas que não têm este equilíbrio. Elas se desgastam, não descansam, não praticam exercícios, não têm uma dieta balanceada e vivem tão ocupadas – até mesmo com a obra do Senhor – que sua eficiência e vitalidade espiritual se acabam. Uma vida equilibrada requer planejamento, disciplina e a conscientização de que ninguém é tão importante no corpo de Cristo que não possa ser substituído⁴³.

(e) Falta de compromisso. Jesus ensinou que, se quisermos ser seus discípulos, temos que estar dispostos a tomar a nossa cruz e segui-lo. O verdadeiro crescimento cristão tem que ser precedido pelo compromisso de deixar que Jesus Cristo seja o Senhor e controlador da nossa vida. Qualquer restrição ao domínio de Cristo interfere no processo de amadurecimento espiritual e é um dos fatores que leva a um cristianismo sem vitalidade.

Durante vinte e cinco anos, um líder cristão acompanhou as lutas de homens e mulheres cristãs para lidar com as complexidades da vida. “Uns floresceram espiritualmente; outros tropeçaram. Uns causaram impacto; outros não deixaram nenhuma marca. Uns cresceram em Cristo; outros secaram espiritualmente até morrer. Uns se regozijaram e animaram; outros reclamaram e maltrataram. Uns ganharam profundidade e brandura; outros se tornaram mais superficiais e endurecidos.” O que provocou esta diferença? Compromisso! “Pessoas comuns que firmam compromissos simples, espirituais, sob o senhorio de Jesus Cristo, causam um tremendo impacto no mundo. Educação, dons ou habilidades não fazem diferença; o que importa mesmo é o compromisso”⁴⁴.

(f) Falta de simplicidade. Todo mundo sabe que a vida é complicada. Vivemos num mundo de estresse, transformações, exigências e correria. Para complicar ainda mais as coisas, a cultura do nosso tempo está contaminada pela ânsia de possuir bens materiais. Há até alguns líderes espirituais pregando que Deus quer que sejamos ricos, e suas mensagens proclamam que espiritualidade e bênçãos materiais andam juntas. Esta mensagem não é bíblica. A Bíblia condena constantemente a avareza e a cobiça⁴⁵. A Bíblia enfatiza que devemos cuidar dos pobres e reconhecer que os bens materiais não devem ser entesourados. Segundo Richard Foster, o Antigo Testamento “quase sem exceção” promete bênçãos materiais para a comunidade, e não para o indivíduo. “A ideia de que se poderia tirar uma parte do bolo, sair e desfrutar dele sozinho era inimaginável”⁴⁶.

Vidas controladas pela avareza, preocupadas com os bens e pela ânsia de ter sempre mais não são vidas que estão crescendo espiritualmente. “O amor do dinheiro é raiz de todos os males”, diz a Bíblia. “Os que querem ficar ricos caem em tentação [...] Alguns, nessa cobiça, se desviaram da fé”⁴⁷.

(g) Falta do poder do Espírito Santo. O Espírito Santo habita em todo crente⁴⁸, mas ele pode ser apagado ou posto de lado. Quando isso acontece, a letargia espiritual é certa. Por outro lado, quando o Espírito Santo está no controle, nossa vida desenvolve força, discernimento espiritual, unidade com os outros, amor, alegria, paz, domínio próprio e outros frutos espirituais⁴⁹, tudo isso com o propósito de trazer glória a Cristo.

(h) Falta de comunhão com o corpo. O cristão faz parte de um grupo, ou corpo, que consiste de outros crentes. Neste corpo, todos são importantes e têm dons, todos amam a Cristo e cada um deve procurar conhecer, amar, orar, ajudar, encorajar, alertar, exortar, ensinar e ministrar aos outros. Quando os crentes tentam construir seus impérios particulares, ou galgar posições mais altas em alguma escala de status cristão, eles estão fora da vontade de Deus. Ele nos colocou no corpo e espera que cresçamos ali, não abandonando a verdadeira comunhão⁵⁰ com os outros irmão e irmãs⁵¹.

5. *Experiências pelas quais passamos.* Os manuais de aconselhamento raramente mencionam o sofrimento e, quando o fazem, dão ênfase nas maneiras de reduzi-lo ou evitá-lo. Qualquer menção aos benefícios que podem advir do sofrimento geralmente é descartada e considerada como racionalização ou raciocínio distorcido. Por outro lado, os cristãos creem que pode haver crescimento pessoal e espiritual em decorrência do sofrimento, embora isto não afete a nossa responsabilidade de fazer todo o possível para reduzir o sofrimento e outras formas de aflição humana.

Através dos séculos, os escritores cristãos têm procurado entender o significado e o mistério do sofrimento. Alguns afirmam que, se a pessoa tiver fé suficiente, estará livre das provações que atingem o restante da humanidade. Esta é uma ideia atraente que não tem nenhuma base bíblica. O sofrimento gera paciência, força e crescimento espiritual. Ele é uma experiência entranhada na condição humana. Foi a experiência de Jesus e, apesar da dor que traz, a Bíblia nos diz que o sofrimento deve ser motivo de toda alegria e louvor⁵². “Para o cristão, o sofrimento não é um mal. Ele é, simplesmente, um bem cheio de dor, e devemos aprender a expressar gratidão a Deus pelo sofrimento e pelo bem que, pela fé, sabemos que ele produzirá”⁵³. Sem sofrimento, pode não haver crescimento espiritual. Quando reclamamos do sofrimento, estamos minando um dos principais métodos que Deus usa para moldar o caráter dos crentes⁵⁴.

6. *Lutas que enfrentamos.* Quer tenhamos consciência disto, ou não, a verdade é que nós crentes estamos numa batalha. Jesus foi tentado quando iniciou seu ministério e talvez em outras ocasiões posteriores também. Os gigantes da fé, tanto os que a Bíblia menciona quanto os outros, combateram as forças do mal e a luta continua nos dias de hoje. Nesta permanente guerra mundial, não há território neutro. Ou estamos do lado do diabo, ou ao lado de Deus – senão em atividade, pelo menos em atitude.

Às vezes, a batalha se trava na arena intelectual, onde a confusão, a dúvida, as ideias não fundamentadas na Bíblia e a heresia escancarada estão em questão. Outras vezes, a batalha é física, quando lutamos com doenças e ferimentos. Frequentemente, os embates se desenrolam em torno do desânimo psicológico, da raiva, da ansiedade, da culpa e de outros conflitos internos. De vez em quando a luta parece mais leve, mas há períodos em que os ataques ficam mais intensos, principalmente quando estamos cansados, não nos sentimos bem, estamos emocional ou intelectualmente esgotados, acabamos de chegar de um retiro espiritual ou estamos sendo iluminados (e distraídos) com a luz cálida e agradável do sucesso.

De alguns anos para cá, vários cristãos vêm enfatizando que a batalha espiritual frequentemente envolve uma influência demoníaca oculta e destrutiva. Durante seu ministério na terra, Jesus presenciou a atuação dos demônios, que criavam ferimentos, sintomas psicóticos e intensa aflição na vida e na família das vítimas. Em Atos e nas epístolas, há uma ênfase menor na atividade demoníaca, mas, durante a Idade Média, a possessão demoníaca e o exorcismo eram os elementos centrais no tratamento de desvios ou anomalias de comportamento. No século XX, a tendência geral foi ignorar a possessão, considerá-la uma superstição antiga, apesar da ação de alguns poucos pregadores e exorcistas, às vezes sensacionalistas.

Mais recentemente, entretanto, o interesse na atividade demoníaca parece estar crescendo. Num capítulo anterior⁵⁵, mencionamos que C. S. Lewis, com sua costumeira sabedoria e perspicácia começou *Cartas do Inferno* com uma observação que nos faz pensar. “Há dois erros opostos que o ser humano pode cometer em relação aos demônios. Um é não acreditar na existência deles. O outro, é acreditar e ter por eles um interesse excessivo e pernicioso. Qualquer um destes erros deixa os demônios igualmente satisfeitos”⁵⁶. Hoje em dia, ainda há gente que não acredita nas ações demoníacas, porém vem crescendo o número de pessoas, principalmente cristãos, que apresentam um interesse exagerado e pernicioso pelos demônios. Em função disso, muitos crentes estão confusos e não procuram aconselhamento competente⁵⁷.

Entretanto, existe um limite para o poder e influência de Satanás. A Bíblia nos diz como nos preparar para a batalha espiritual, nos alerta quanto às táticas satânicas (e demoníacas), nos assegura que o Espírito Santo que habita em nós é maior do que as forças do mal, e declara que, um dia, Satanás será banido para sempre⁵⁸. Enquanto este dia não vem, a luta continua e algumas pessoas são desintegradas espiritualmente porque estão despreparadas e não estão alertas para a batalha.

7. O que precisamos aceitar. Quando conseguimos identificar as causas dos problemas, espirituais ou não, geralmente podemos estabelecer os rumos do aconselhamento. Porém, a mente humana nem sempre consegue compreender os propósitos e ações de Deus. Às vezes, precisamos ficar ao lado de Jó, sacudir a cabeça, perguntar por quê, e nos submeter à soberania do Senhor, cujos caminhos não são os nossos caminhos e cujos pensamentos não são os nossos pensamentos⁵⁹. Não é fácil aceitar o que Deus permite, mas às vezes esta é a nossa melhor, mais realista e única alternativa.

OS EFEITOS DOS PROBLEMAS ESPIRITUAIS

Em alguns casos, é difícil fazer uma separação entre causa e efeito. As questões espirituais que discutimos nos parágrafos anteriores podem acabar criando mais problemas espirituais. Uma atitude orgulhosa geralmente faz com que o orgulho cresça ainda mais. O pecado estimula mais pecado. O legalismo gera mais legalismo. A autossuficiência, os valores distorcidos, os desentendimentos, o egoísmo, os erros teológicos e as ideias contrárias à Bíblia são como plantas trepadeiras que vão crescendo e estrangulando os vestígios de vida espiritual que estão lutando para sobreviver. Quais são os efeitos que estes fatores têm sobre nós?

1. Efeitos espirituais. Quando os problemas espirituais são deixados sem controle, eles podem levar a um comportamento pecaminoso comprometedor, a uma tendência cada vez maior de faltar aos cultos e negligenciar a devoção pessoal, à falta de discernimento espiritual,

a uma crescente insensibilidade à direção e orientação do Espírito Santo, à hipocrisia e falsidade, ao tédio com as atividades religiosas e a uma tendência maior a confiar nos nossos próprios meios. O fruto do Espírito – amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio – vão ficando mais escassos e os outros os veem com uma frequência cada vez e menor.

Estes efeitos espirituais podem não ser percebidos de uma hora para outra. Muitas pessoas que estão secas ou morrendo espiritualmente são bons atores, principalmente se sabem e conseguem usar o jargão teológico. Até mesmo Moisés, cuja face chegou a brilhar por refletir a glória de Deus, cobriu o rosto com um véu para que os israelitas não vissem que a glória espiritual estava se desvanecendo⁶⁰. Hoje em dia, muita gente faz a mesma coisa. Eles tentam esconder sua espiritualidade cada vez menor atrás de um véu de clichês ou ações piedosas (mas hipócritas), que os outros podem perceber ou não. A verdadeira mudança só ocorre na vida daqueles que buscam o Senhor para que o véu seja tirado, tornando-os mais semelhantes a Cristo⁶¹.

2. Efeitos físicos. Todo mundo sabe que a tensão e os conflitos psicológicos podem afetar fisicamente o corpo, mas será que também há doenças e até mortes geradas espiritualmente?⁶² Nem toda doença é fruto de algum pecado na vida do paciente⁶³, mas às vezes o pecado produz doença.

3. Efeitos psicológicos. Sentimentos de culpa, autocondenação, desânimo, raiva, medos, atitudes permanentemente defensivas, inseguranças e valores deslocados são reações que podem ser resultantes de indiferença ou perda progressiva da vitalidade espiritual.

4. Efeitos sociais. A comunhão cristã pode ser uma experiência maravilhosa, mas as brigas entre cristãos podem ser violentas. Ao descrever a imaturidade espiritual, o apóstolo Paulo mencionou dois assuntos particularmente importantes: o ciúme e a contenda. Quando há crescimento espiritual, as barreiras entre as pessoas se desintegram⁶⁴; quando há problemas espirituais, as críticas ferinas, o cinismo e a tensão interpessoal (ciúme e contenda) são os primeiros e mais evidentes sinais de que há algo errado.

5. Efeitos sobre o evangelismo. Confinado numa prisão romana, Paulo escreveu certa vez sobre as pessoas que estavam pregando o evangelho, não por motivos nobres, mas por ambição egoísta e com a esperança de criar confusão⁶⁵. A mesma situação continua ocorrendo hoje em dia. Certos homens e mulheres parecem tão decididos a conseguir seguidores ou converter outros ao seu próprio ponto de vista que a pessoa de Cristo é esquecida, embora o seu nome seja mencionado frequentemente. O verdadeiro discípulo apresenta Cristo às pessoas e procura participar da edificação do corpo de crentes, que são centrados em Cristo, e não em outros seres humanos⁶⁶. Quando Cristo é colocado atrás da glória de algum líder humano, mesmo que seja um líder cristão, com certeza haverá insensibilidade, valores distorcidos e entorpecimento espiritual do líder e/ou de seus seguidores⁶⁷.

O ACONSELHAMENTO DE PROBLEMAS ESPIRITUAIS

A abordagem e o curso de qualquer processo de aconselhamento dependem fortemente da natureza do problema. Se uma pessoa levanta questões teológicas, por exemplo, o aconselhamento, provavelmente, será diferente do tratamento dispensado a um indivíduo hostil e impenitente que está envolvido com um pecado deliberado. Se um aconselhando está sinceramente preocupado com sua letargia espiritual, nossa

abordagem será diferente da que usamos com alguém que está cheio de amargura e com raiva de Deus. Portanto, como em todos os outros tipos de aconselhamento, o conselheiro precisa ouvir com atenção, mostrar aceitação e empatia, e tentar determinar a natureza e as causas do verdadeiro problema. O processo de aconselhamento provavelmente envolverá alguns dos seguintes elementos:

1. **Oração.** Antes, durante e depois do aconselhamento, o conselheiro precisa buscar a orientação divina. Mais do que em qualquer outra modalidade de assistência, o aconselhamento espiritual pode nos envolver numa batalha com forças satânicas. Esta é uma das principais razões pelas quais os conselheiros cristãos precisam orar pedindo força, sabedoria e orientação especiais. Em alguns casos, você pode preferir orar junto com o aconselhando. Você deve gastar pelo menos algum tempo orando sozinho por cada aconselhando.

Será que a oração tem algum efeito psicológico sobre as pessoas que procuram ajuda? Algumas pesquisas sugerem que sim. Quando combinada com a meditação, por exemplo, foi demonstrado que a oração aumenta o bem-estar psicológico e diminui a ansiedade. Embora os pesquisadores tenham dificuldade para medir a espiritualidade de um indivíduo, existem evidências empíricas de que a oração aumenta a espiritualidade e contribui para a eficácia da psicoterapia⁶⁸.

2. **Exemplo.** As pessoas imitam e seguem outras pessoas. Esta é a base da teoria da aprendizagem social, e é um princípio que aparece no Novo Testamento⁶⁹. Jesus serviu de exemplo para os discípulos. Paulo disse aos crentes: “Sede meus imitadores, como também eu sou de Cristo”. Pedro insistiu com os líderes da igreja para que fossem exemplos para o rebanho⁷⁰. Mesmo não querendo assumir este papel, os cristãos, inclusive os conselheiros, são exemplos de vida cristã. O conselheiro que não procura imitar a Cristo ou crescer na fé, não será eficiente no aconselhamento espiritual. O conselheiro que quer ter sucesso nesta área precisa reconhecer que os aconselhados seguirão o seu exemplo (ou o rejeitarão).

3. **Exortação.** Na Bíblia, esta palavra *não* significa pregar para alguém, usar palavras duras, ou exigir obediência. A exortação envolve uma habilidade dada por Deus, que permite que nos aproximemos dos outros para ajudar, para fortalecer os que estão espiritualmente fracos, renovar a confiança dos que estão fraquejando na fé, apoiar os que estão enfrentando circunstâncias adversas e encorajar os inseguros. Em certas ocasiões o conselheiro precisara apontar o pecado, contestar com brandura a maneira de pensar ou as conclusões do aconselhando, estimular o paciente a mudar sua conduta, orientar o processo decisório e dar apoio durante o período de experiência e avaliação do novo comportamento.

4. **Ensino.** Os conselheiros iniciantes (e alguns mais experientes também) geralmente gostam de fazer recomendações. Às vezes, isto pode ser um reflexo da ansiedade do conselheiro em providenciar uma solução rápida para poder diminuir seu próprio desconforto e aliviar rapidamente o sofrimento do aconselhando. Porém, muitas vezes esta atitude coloca o conselheiro numa “posição superior, de quem sabe tudo – algo que pode ser muito agradável para alguns deles – e não é difícil que, depois de algum tempo, eles acabem achando que têm mesmo todas as respostas”⁷¹.

Os aconselhados raramente crescem ou aprendem a resolver problemas baseados nos conselhos dos outros. O processo de crescimento e renovação espiritual é uma forma de aconselhamento muito mais lenta, que muitas vezes exige que o aconselhando atravesse tempos difíceis e trevas espirituais, sob a orientação gentil de um sábio conselheiro⁷².

O aconselhamento espiritual geralmente é uma forma suave e sensível de orientação e instrução, geralmente conduzida através do atendimento individual. Este ensino pode incluir: dar informações, responder a perguntas, fazer sugestões, estimular o pensamento, apontar erros e às vezes, dar um conselho, que deve ser discutido com o aconselhando. O ensino pode abranger uma série de assuntos, entre os quais os seguintes:

(a) Conhecer e amar a Deus. A confusão e os problemas espirituais surgem muitas vezes na vida de pessoas que compreendem e meditam sobre um ou dois atributos de Deus, mas menosprezam ou se esquecem dos demais. Enfatizar a ira de Deus, sem ver a sua misericórdia, é mergulhar no medo e na culpa. Ressaltar a sua misericórdia e o seu amor, sem sua santidade e justiça, pode nos embalar num enganoso senso de segurança, fazendo com que negligenciem nossas responsabilidades e paremos de nos preocupar com questões espirituais.

Deus quer que nós o conheçamos⁷³. Este é um desafio permanente, que a mente humana jamais consegue vencer totalmente. O conhecimento de Deus é um processo que se inicia quando ouvimos a Palavra de Deus e procuramos entendê-la e aplicá-la à nossa vida, com a ajuda e orientação do Espírito Santo. Em segundo lugar, conhecemos a Deus meditando sobre seu caráter, conforme revelado na Bíblia e no mundo, e expressando a nossa gratidão por seu amor e comunhão⁷⁴. Em terceiro lugar, conhecemos a Deus obedecendo os seus mandamentos⁷⁵. Finalmente, conhecemos a Deus através da participação e do serviço em seu corpo, a igreja.

No aconselhamento espiritual, o conselheiro tem diante de si o desafio de ajudar os aconselhados a conhecer e amar a Deus. Não se consegue isso dando palestras ou pregando pequenos sermões, mas sim permitindo que o aconselhando veja Deus na nossa vida, nas nossas conversas, atitudes e referências periódicas à Bíblia. Este tipo de ensino coloca uma grande responsabilidade sobre o conselheiro. Não podemos ensinar os outros a conhecer a Deus se não estivermos crescendo neste conhecimento e na caminhada espiritual. Portanto, ajudar os aconselhados a conhecer a Deus requer uma conscientização e uma profundidade espiritual que excedem em muito o ensino de qualquer livro sobre aconselhamento ou psicoterapia.

(b) Amor cristão. O amor altruísta, sacrificial e incondicional, como o amor de Cristo, está descrito em 1Coríntios 13 e é considerado “um agente psicoterapêutico incomparavelmente melhor do que qualquer outro; algo que a psiquiatria profissional não pode criar, focalizar ou liberar por si mesma”⁷⁶. O amor é o atributo de Deus que fez com que ele enviasse seu Filho à terra para que pudéssemos conhecer pessoalmente o Senhor do universo⁷⁷. Os aconselhados precisam ouvir sobre o amor de Deus. Mais ainda, eles precisam experimentar e ver este amor fluir de Deus, através de um conselheiro dedicado (e de outros crentes), penetrando na vida de aconselhados que se sentem rejeitados, discriminados, culpados, confusos e espiritualmente necessitados.

(c) Pecado e perdão. A Bíblia nunca acoberta o pecado ou nega o fato de que ele é amplamente disseminado e destrutivo. Deus odeia o pecado e sempre castiga os pecadores que não se arrependem. Por outro lado, os que estão em Cristo não são condenados. Jesus Cristo, o Filho de Deus, veio à terra para pagar o preço pelos nossos pecados. Portanto, quando pecamos, podemos ser completamente perdoados. Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça”. A conscientização desta verdade pode ser uma experiência libertadora. Deus não quer sacrifícios e penitências. Ele quer confissão e desejo de mudar. Quando ouve a nossa confissão, ele perdoa e esquece completamente⁷⁸.

A Bíblia também diz que devemos confessar nossos pecados uns aos outros. Isto não é feito para obter o perdão divino. Deus perdoa quando nos confessamos a ele diretamente. Entretanto, a confissão aos outros pode ser terapêutica. Muitas vezes, ela estimula os outros a nos perdoarem e, em alguns casos, nos ajuda a perdoar a nós mesmos. A confissão aos outros também pode ser acompanhada do poder curativo da oração⁷⁹.

O conselheiro precisa transmitir a perspectiva bíblica sobre pecado e perdão. Em certos casos, será necessário confrontar os aconselhados com seu pecado. Ao fazer isso, o conselheiro deve demonstrar com sua atitude a disposição de perdoar e não condenar. O perdão não pode ser algo que é dito da boca para fora; precisamos demonstrá-lo⁸⁰.

(d) Controle do Espírito Santo. Os conselheiros cristãos nunca devem subestimar o papel do Espírito Santo no aconselhamento. Muitas vezes, ele nos dá discernimento e sabedoria, e complementa o nosso treinamento e experiência, nos capacitando a desempenhar melhor a nossa tarefa. Nas palavras de um conselheiro, o Espírito Santo “oferece recursos curativos incalculáveis”, pois ele leva os aconselhados a reconhecer o seu pecado, ensina sobre o perdão, dá estímulo e encorajamento, e habita em seu interior como um guia secreto⁸¹.

Em Ef 5.18, os cristãos recebem a ordem “enchei-vos do Espírito”, um processo que envolve:

- Autoexame (At 20.28, 1Co 11.28).
- Confissão de todo pecado conhecido (1Jo 1.9).
- Submissão voluntária e completa a Deus (Rm 6.11-13).
- Oração pedindo o enchimento do Espírito (Lc 11.13).
- Crer que fomos cheios com o Espírito e agradecer a Deus por isso (1Ts 5.18).

O enchimento com o Espírito não é um evento que acontece uma vez na vida. Ele é um processo diário, em que expiramos o pecado através da confissão e inspiramos o enchimento do Espírito Santo. Este enchimento contínuo nem sempre é acompanhado de picos emocionais ou êxtases (embora isso às vezes aconteça), mas produz alegres ações de graças, gera submissão mútua e desenvolve o amor, a paz, a paciência, o domínio próprio e os outros frutos do Espírito⁸².

Muitos problemas espirituais abordados neste capítulo surgem e permanecem porque os crentes tentam resolver suas dificuldades e crescer sozinhos. É o Espírito Santo que nos ensina, fortalece e capacita a vencer os problemas espirituais da vida. Os aconselhados precisam entender esta verdade fundamental.

(e) Discipulado. Na Grande Comissão, Jesus deixou aos crentes a incumbência de fazer discípulos – um processo que envolve o evangelismo e a educação cristã⁸³. Em certas ocasiões, o conselheiro sentirá o desejo de evangelizar, compartilhar as boas novas do evangelho, embora deva ter o cuidado de não violar a ética, insistindo em ministrar ensino religioso a aconselhados que não o desejam, ou que preferem focalizar outras questões. O conselheiro também pode discutir com o aconselhado a significado e a importância do estudo da Bíblia, da oração, da confiança em Deus, da meditação, da disciplina na nossa vida devocional e do testemunho aos outros.

Paulo resumiu em duas sentenças seu principal propósito na vida: “Anunciamos [Cristo], advertindo a todo homem e ensinando a todo homem em toda a sabedoria, a fim de que apresentemos todo homem perfeito em Cristo; para isto é que eu também me afadigo,

esforçando-me o mais possível, segundo a sua eficácia que opera eficientemente em mim”⁸⁴. Você conseguiria resumir em duas ou três sentenças seus principais objetivos como conselheiro? Este exercício pode ser muito útil e valioso. Para muitos conselheiros cristãos, estes objetivos são semelhantes aos de Paulo; proclamar a Cristo, advertir e ensinar os outros para que possam seguir em direção à maturidade e perfeição espiritual.

Às vezes, conselheiros bem intencionados mas insensíveis querem logo apresentar o evangelho e forçar o aconselhando a assumir um compromisso com Cristo. Podemos ter esperança de ver todos os nossos aconselhados crescerem espiritualmente, mas o crescimento geralmente é lento e as questões espirituais às vezes são levantadas de uma forma brusca demais, rápida demais e com excesso de entusiasmo,

Buscar a direção do Espírito Santo deve ser uma constante na vida do conselheiro cristão. Com a sua orientação, o conselheiro consegue abordar as questões espirituais de uma forma suave e sensível, sabendo que é o Espírito Santo que (a seu tempo, e à sua maneira) convence as pessoas do pecado e as conduz ao arrependimento e ao crescimento como discípulos. Precisamos nos submeter para sermos instrumentos de Deus neste processo.

(f) Equilíbrio. Aconselhados com problemas espirituais precisam ser alertados para a importância de influências não espirituais, tais como dieta apropriada, descanso, lazer e exercícios. Ajude-os a desenvolver um estilo de vida equilibrado, evitando o legalismo e a autossuficiência, tratando problemas como o orgulho e a amargura (através de discussão, compreensão e oração), reexaminando valores, metas e prioridades, eliminando conceitos teológicos errados e livrando-se dos problemas da falta ou acúmulo de alimento espiritual⁸⁵.

(g) O corpo. O cristianismo, como dissemos anteriormente, não é uma religião individualista. Deus nos fez criaturas sociais e afirmou que não era bom que o homem estivesse só⁸⁶. Na Bíblia, a igreja é retratada claramente como um corpo que tem muitas partes.

Cada pessoa do corpo é importante. Cada uma receber um ou mais dons espirituais (tais como ensino, aconselhamento, hospitalidade ou evangelismo). Deus espera que todos desenvolvam seus dons para servir e cuidar uns dos outros⁸⁷, e para edificar a igreja de modo que “em todas as coisas seja Deus glorificado, por meio de Jesus Cristo, a quem pertence a glória e o domínio pelos séculos dos séculos”⁸⁸.

A eficácia do aconselhamento cristão será enfraquecida se não houver comunhão no corpo de Cristo, a igreja. Os crentes foram instruídos a ajudar uns aos outros e levar as cargas uns dos outros. Quando os aconselhados experimentam esta aceitação e apoio, tornam-se mais aptos a trabalhar lado a lado com o conselheiro para a solução de seus problemas.

5. **Exorcismo.** Em alguns círculos cristãos, o diabo recebe mais crédito e atenção do que merece. Para estes crentes, todo problema ou dificuldade que aparece, Satanás é o culpado. A repreensão e o exorcismo são os métodos preferidos (e, em algumas igrejas, os únicos) para resolver problemas, e quase não há lugar para a compaixão, compreensão e aconselhamento cristão sensível.

Numa reação exagerada a este ensino distorcido, pode-se acabar esquecendo que os cristãos estão numa batalha espiritual e, portanto, cada um de nós precisa estar alerta às influências satânicas na nossa vida e na vida de nossos aconselhados. Efésios 6 nos adverte de que estamos numa luta que “não é contra o sangue e a carne, e, sim, contra os principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes”. Não somos instruídos a combater estas forças com dramáticos

exorcismos e confrontações. Em vez disso, a Bíblia nos diz: “sede fortalecidos no Senhor e na força do seu poder. revesti-vos de toda a armadura de Deus, para poderdes ficar firmes contra as ciladas do diabo [...]. vigiando com toda perseverança e súplica por todos os santos”. Devemos permanecer inabaláveis contra o diabo, não tentando resistir a ele com a nossa própria força, mas confiando na força do poder de Cristo⁸⁹.

Será que o conselheiro cristão deve se envolver em exorcismo? A resposta a esta pergunta é controversa, em parte porque é muito difícil distinguir entre psicopatologia e demonologia, entre a necessidade de psicoterapia e necessidade de batalha espiritual⁹⁰. Entretanto, nos últimos tempos tem havido um aumento acentuado da atividade oculta e parece estar havendo um maior interesse e envolvimento no espiritismo, no misticismo oriental, nas sessões mediúnicas, na cartomancia, bruxaria, magia negra e até no satanismo. Muitos conselheiros profissionais e teólogos concordam que este envolvimento é perigoso⁹¹. Ele pode abrir a porta para que o indivíduo seja controlado por forças espirituais malignas, gerando manifestações que se assemelham aos sintomas de psicopatologias, mas às vezes vão além deles. Estas forças espirituais não se abalam com os métodos tradicionais de aconselhamento.

Em alguns casos, portanto, o conselheiro cristão pode chegar à conclusão de que o aconselhamento não está dando resultado por causa da atuação de poderosas influências satânicas na vida do aconselhando. Tenha cuidado para que esta conclusão não seja usada como desculpa para sua própria incompetência e falta de habilidade, ou para a falta de cooperação do aconselhando. Se você decidir (de preferência após conversar com um colega) que pode estar havendo envolvimento demoníaco, então é sensato pensar num exorcismo – no nome de Jesus Cristo, ordenando que as forças demoníacas deixem o indivíduo e não voltem mais. Os métodos de exorcismo são variados e dependem, em parte, da teologia de cada um⁹². O trato com as forças demoníacas deve ser feito cuidadosa e relutantemente, somente por crentes espiritualmente maduros⁹³ e que sejam reconhecidos pela igreja como especialmente dotados de “discernimento de espíritos”⁹⁴.

Parece que algumas pessoas entusiasmadas, porém mal informadas, não tendo entendimento das causas e tratamentos da anormalidade, atribuem todos os problemas ao envolvimento demoníaco e usam exorcismos como uma forma de evitar o trabalho do aconselhamento ou esconder, irrefletidamente, sua ignorância a respeito do comportamento humano. Isto pode gerar muito mais problemas do que soluções. Os aconselhados às vezes interpretam mal os comentários sobre Satanás, desenvolvem medos paranóicos das entidades demoníacas e muitas vezes seus problemas se agravam quando ouvem o conselheiro dizer que eles estão possuídos de espírito maligno. Os problemas são acentuados quando o exorcismo não produz nenhuma mudança, e o aconselhando continua com seu problema original e, ainda por cima, tem que enfrentar a crença de que está possuído pelo demônio.

Portanto, os conselheiros devem ser discretos ao mencionar Satanás e precisam estar alertas a conceitos errados que o aconselhando possa ter a respeito do diabo. Sua influência e poder devem ser entendidos com clareza, reconhecidos por uma mente alerta e resistidos firmemente e com determinação, no poder do Espírito Santo. A maioria dos aconselhados cristãos é capaz de entender tanto a influência do diabo, quanto a retumbante verdade de que o Espírito Santo que está em nós é maior que o diabo que está no mundo⁹⁵.

COMO EVITAR OS PROBLEMAS ESPIRITUAIS

Espiritualidade é uma palavra usada de várias maneiras e por pessoas de várias religiões. A maioria de nós anseia por “uma vida espiritual essencial”, segundo Lawrence Richards, mas não sabemos o que isto significa, como consegui-lo e o que fazer para não perdê-lo. Muitos escritores viram a espiritualidade como uma união mística com Deus. Já outros adotaram uma perspectiva mais realista, que vê a espiritualidade como o viver do homem em contínua harmonia com Deus⁹⁶. Em outras palavras, a espiritualidade envolve a semelhança com Cristo.

Espiritualidade também envolve disciplina. A vida espiritual não surge automaticamente. “Só através da afirmação de que Deus é a única fonte da nossa vida espiritual e que os seres humanos são totalmente responsáveis pelo seu progresso espiritual” é que podemos ter a esperança de crescer espiritualmente, em concordância com os princípios bíblicos. O crescimento espiritual e a transformação do nosso caráter são o resultado de uma vida disciplinada⁹⁷.

A espiritualidade é o bem-estar espiritual⁹⁸ não são fáceis de obter, e o crente não deve presumir que os indivíduos mais maduros espiritualmente não passam por provas, tribulações e tentações. Jesus disse que deveríamos tomar nossa cruz para segui-lo. Sua vida na terra não foi fácil e ele nunca prometeu que não teríamos problemas. Ao contrário, a Bíblia nos diz que teremos dificuldades, e que elas podem nos ajudar a crescer⁹⁹.

Isto não significa que não se deve pensar em prevenção. Através do aconselhamento, mas principalmente através da igreja, o crente pode aprender a evitar alguns dos problemas espirituais da vida. Entre as medidas preventivas, que a maioria dos líderes cristãos certamente conhece bem, podemos citar:

- Entregar a vida a Cristo e recebê-lo como Senhor e Salvador.
- Desenvolver a prática regular da oração coerente e do estudo bíblico.
- Confessar regularmente os nossos pecados e pedir o perdão de Deus.
- Submeter nossa vontade ao controle do Espírito Santo e esperar o enchimento com o Espírito.
- Envolver-nos ativamente numa igreja local.
- Alcançar outros através do evangelismo, serviço e comunhão.
- Estar alertas às ciladas do diabo e resistir à sua influência.

O objetivo desta lista não é apresentar uma fórmula simplista para evitar todos os problemas espirituais, e sim fornecer um fundamento elementar no qual a igreja possa basear seu programa de prevenção e discipulado.

CONCLUSÕES SOBRE OS PROBLEMAS ESPIRITUAIS

De todos os tópicos discutidos neste livro, provavelmente não há outro com o qual os líderes cristãos estejam mais familiarizados do que com os problemas espirituais citados neste capítulo. Estes problemas têm preocupado homens e mulheres de Deus durante séculos, e a Bíblia trata deles mais detalhadamente do que de qualquer outro assunto abordado neste volume.

Como a Bíblia faz muitas referências aos problemas espirituais, alguns crentes concluíram que *todos* os nossos problemas são, na verdade, espirituais e podem ser resolvidos com a descoberta e aplicação de algum princípio bíblico. Podemos admirar a dedicação de muitos dos que defendem este ponto de vista, mas ele é difícil de aplicar na prática.

Os problemas espirituais têm causas e soluções que, em sua maioria, estão descritas nas Escrituras. Porém, a Bíblia jamais se propôs a ser um manual de diagnóstico psiquiátrico ou um livro texto de aconselhamento. Embora, em última análise, todos os problemas sejam decorrentes da queda do homem, nem todos os problemas do homem são espirituais, no sentido de envolver o relacionamento específico do aconselhando com Deus. Alguns problemas, por exemplo, podem ser causados por aprendizado errado, falta de informação, traumas de infância, estresse ambiental, enfermidade física, percepções equivocadas, dúvidas diante de uma decisão ou outros fatores que podem não ter sido abordados pelos escritores da Bíblia. O aconselhamento de pessoas que apresentam estes problemas pode envolver o uso de técnicas tiradas da Bíblia, porém, na maioria das vezes, o conselheiro utiliza métodos que são *coerentes com os ensinamentos e valores bíblicos*, mas descobertos e desenvolvidos pela ciência social e o bom senso.

O aconselhamento cristão, portanto, se preocupa profundamente com as questões discutidas neste capítulo, mas vai além, reconhecendo que toda verdade, inclusive a que se refere à psicologia, emana de Deus – às vezes através de livros seculares de psicologia e psiquiatria. O cristão avalia as descobertas seculares e descarta o que é inconsistente com a Bíblia. O que sobra é utilizado em conjunto com os ensinamentos bíblicos, e sempre subordinado a eles. Equipado desta forma, o conselheiro se coloca como um instrumento que Deus pode usar para tocar e transformar a existência das pessoas, ajudando-as a viver uma vida mais significativa, estável, plena e espiritualmente madura.

NOTAS

1. As opiniões de Sigmund Freud sobre religião foram expressas de forma mais concisa em seu livro *O Futuro de uma Ilusão* (1927). In: Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud (Rio de Janeiro: Imago, 1974), v. XXI, p.13-71. Trad.: Jayme Salomão; para uma crítica fascinante e bem documentada da posição religiosa de Freud, veja Paul C. Vitz, *Sigmund Freud's Christian Unconscious* (New York: Guilford, 1988).
2. Algumas das atitudes que o mundo e a igreja têm diante de aconselhando religiosos estão documentadas num artigo brilhante e cuidadosamente escrito, de autoria do psicólogo cristão Everett L. Worthington, Jr., "Religious Counseling: A Review of Published Empirical Research", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 421-31.
3. Francis A. Shaeffer escreveu sobre isso num livro baseado em Jo 13.34-35, intitulado *The Mark of the Christian* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1970).
4. Por exemplo, 1Co 13; Ef 5.25-30.
5. Walter Trobisch, *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1987), 696.
6. 1Pe 1.14-16; 2.21.
7. Ef 6.10-17.

8. Rm 12.1.
9. Rm 13.14; 1Pe 2.11; 1Jo 1.8-2.2.
10. Ef 2.4-9.
11. Rm 8.15-17; Mq 6.8; Sl 103.8, 14.
12. Jo 14.16-17; Lc 12.12; 1Ts 4.8; 1Pe 5.10.
13. Mt 28.20; Pv 18.24.
14. 1Pe 3.18.
15. Rm 12.1; Hb 13.15; Jo 14.15, 21, 23.
16. Rm 12.2; Hb 12.1; 1Pe 1.14-16; 2.21-22; Gl 5.22-23.
17. Hb 13.16.
18. Mt 20.26-27; Tg 3.13-14; 1Pe 5.6.
19. Jerry Bridges, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: NavPress, 1983), 257.
20. 1Tm 2.21.
21. 1Co 2.14-16.
22. Theodore Caplow et al., *All Faithful People: Change and Continuity in Middletown's Religion* (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1983).
23. Charles Colson, *Kingdoms in Conflict* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987), 214.
24. Robert N. Bellah et al., *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life* (New York: Harper & Row, 1985), 281.
25. Lawrence O. Richards, *A Practical Theology of Spirituality* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).
26. Ef 2.8-9.
27. 1Co 3.1-3.
28. Esta é a conclusão de Richard Foster em seu excelente livro *Money, Sex and Power: The Challenge of the Disciplined Life* (New York: Harper & Row, 1985).
29. Rm 6.12, 16; Sl 32.3-4.
30. Ef 2.8-9.
31. Fp 2.12-13.
32. Cl 2.8; 16-23.
33. Discuti esta conclusão detalhadamente num outro livro; veja Gary R. Collins, *Your Magnificent Mind: The Fascinating Ways It Works For You* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988).
34. Ap 3.16-19.
35. Pv 16.18.
36. Hb 12.15-16.
37. Voltarei a este assunto no capítulo 37.
38. 1Tm 6.10; Hb 13.5; Tg 4.3, 13; Mt 20.25-28.
39. 1Tm 6.10-21.
40. Rm 12.1-2.
41. Jo 8.31; 2Tm 3.15-17; Hb 4.12.
42. Trobisch, *Complete Works*, 697.
43. Num livro muito prático e perspicaz, o autor pondera que o equilíbrio e a libertação do estilo de vida frenético que levamos começam no "mundo interior particular que cada um de nós possui"; veja Gordon McDonald, *Ordering Your Private World* (Nashville: Oliver-Nelson, 1984).
44. Jerry White, *The Power of Commitment* (Colorado Springs: NavPress, 1985), 9; veja também Ted W. Engstrom, *A Time for Commitment* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).
45. Veja, por exemplo, Lc 12.15; Ef 5.3; Cl 3.5; Êx 20.17.
46. Richard J. Foster, *Freedom of Simplicity* (New York: Harper & Row, 1981), 20.
47. 1Tm 6.9-10.
48. 1Co 6.19.
49. 1Ts 1.6; Ef 1.6; 3.16; 4.3; Gl 5.22-23; Cl 1.29; 1Jo 2.20, 27.
50. Isto é discutido em detalhe por Jerry Bridges, *True Fellowship* (Colorado Springs: NavPress, 1985).
51. Rm 12; 1Co 12; Ef 4; Hb 10.24-25.

52. Tg 1.2-5; 2Co 12.8-10; 1Pe 3.14; 3.17-4.6; 4.12-16.
53. Richards, *A Practical Theology*, 182.
54. Entre as mais recentes discussões sobre o sofrimento, veja Ron Lee Davis, *Gold in the Making* (Nashville: Thomas Nelson, 1983); e Billy Graham, *Till Armageddon: A Perspective on Suffering* (Waco, Tex.: Word, 1981).
55. Capítulo 5.
56. C. S. Lewis, *The Screwtape Letters* (London: Collins-Fontana, 1942), 9. Este livro foi publicado no Brasil como *Cartas do Inferno* e *Cartas do Coisa Ruim*.
57. Para conhecer duas perspectivas interessantes sobre este problema, uma do ponto de vista de um psiquiatra e a outra de um psicólogo-pastor, veja M. Scott Peck, *People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil* (New York: Simon and Schuster, 1983); e Marguerite Shuster, *Power, Pathology, Paradox: The Dynamics of Evil and Good* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).
58. Ef 6.11-20; 1Pe 5.8-9; 2Co 11.14; Tg 4.7; 1Jo 4.3-4; Ap 12.9; 20.3, 10.
59. Is 55.8.
60. 2Co 3.7, 13; uma nota de rodapé na Bíblia de Estudo da Nova Versão Internacional, em inglês, aponta que “o propósito deste véu era impedir que os israelitas vissem a glória se desvanecendo”.
61. 2Co 3.16-18.
62. 1Jo 5.16-17.
63. Jó, no Antigo Testamento, e Lázaro, no Novo Testamento, foram homens cuja doença, evidentemente, não era o resultado de nenhum pecado pessoal; veja Jó 2.3 e Jo 11.4; veja também Jo 9.1-5.
64. 1Co 3.3; Ef 2.14.
65. Fp 1.15-17.
66. 1Co 3.4-23.
67. Logo após o fim de um famoso ministério televisivo, um de seus líderes escreveu: “Uma câmara de televisão pode mudar um pregador mais depressa do que qualquer outra coisa [...]. Ela transforma homens bons em potentados”. Quando esse programa, assistido por muitas pessoas estava no auge de sua popularidade, “não havia tempo para oração, nem para a família, porque o show tinha que continuar. Estávamos tão ocupados em trabalhar para Deus, que nos esquecemos de Deus”; veja Richard Dortch, “I Made Mistakes”, *Christianity Today* 32 (18 Março 1988): 47.
68. John R. Finney e H. Newton Malony, “An Empirical Study of Contemplative Prayer as an Adjunct to Psychotherapy”, *Journal of Psychology and Theology* 13 (Winter 1985): 284-90; veja também H. Norman Wright, *Self-Talk, Imagery, and Prayer in Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986).
69. A. Bandura, *Social Learning Theory* (Morrison, N.J.: General Learning Press, 1971); M. L. Marvin, “Social Modeling: A Psychological-Theological Perspective”, *Journal of Psychology and Theology* 8 (1980): 211-21.
70. Jo 13.14-15; 1Co 11.1; Fp 3.17; 4.9; 1Pe 5.3.
71. Gerald Corey, Marianne Schneider Corey e Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3rd ed. (Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole, 1988), 52.
72. Para uma discussão sobre o cuidado da alma e a psicoterapia, veja David G. Benner, *Psychotherapy and the Spiritual Quest* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988).
73. Jr 9.23-24; Os 6.6; Jo 17.3.
74. James I. Packer, *Knowing God* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1973), 29, 32.
75. A obediência é um dos temas principais de um livro popular, escrito por Charles Colson, *Loving God* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1983). Alguma evidência empírica apoia a ideia de que a obediência a Deus está associada com níveis mais altos de funcionalidade psicológica e cognitiva; veja David S. Zern, “Positive Likes among Obedience. Pressure, Religiosity, and Measures of Cognitive Accomplishment: Evidence for the Secular Value of Being Religious”, *Journal of Psychology and Theology* 15 (Spring 1987): 31-39.
76. Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion* (New York: Macmillan, 1950), 90.
77. Jo 3.16; 1Jo 4.7-21.
78. Rm 6.23; Mt 13.41-42; Rm 8.1; 1Co 15.3; 1Jo 1.8-10; Is 43.23-25; Jr 31.34.

79. Tg 5.16.
80. Mt 6.14-15; 7.1-5.
81. Francis J. White, "Spiritual and Religious Issues in Therapy". In: *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 1110-14; para uma discussão mais detalhada do papel do Espírito Santo no aconselhamento, veja Marvin G. Gilbert e Raymond T. Brock, eds., *The Holy Spirit and Counseling: Theology and Theory* (Peabody, Mass.: Hendrickson, 1985); veja também Thomas C. Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry* (New York: Harper & Row, 1983), 206-19, cap. 14, "The Work of the Holy Spirit in Comfort, Admonition, and Discipline".
82. Ef 5.18-21; Gl 5.22-23.
83. Mt 28.18-20.
84. Cl 1.28-29.
85. Abordei algumas destas questões ligadas ao estilo de vida num livro anterior; Gary R. Collins, *Getting Your Life Out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987); veja também Richards, *A Practical Theology of Spirituality*.
86. Gn 2.18.
87. 1Co 12.25; quase sessenta referências no Novo Testamento ensinam que os cristãos devem fazer coisas uns pelos outros, como, por exemplo, demonstrar interesse, orar, ajudar, encorajar, amar, fortalecer e levar as cargas.
88. 1Pe 4.10-11; entre as outras passagens que falam sobre o corpo e os dons espirituais encontram-se: Rm 12.1-8; 1Co 12-14; Ef 4.7-16.
89. Ef 6.10-18; veja também Tg 4.7-8 e 1Pe 5.8-9.
90. Este assunto é discutido em detalhe por Roger K. Bufford, *Counseling and the Demonic* (Waco, Tex.: Word, 1988). Há alguns anos, vários conselheiros evangélicos, teólogos e estudiosos da Bíblia passaram diversos dias estudando esta questão. Seus artigos estão disponíveis em John Montgomery, ed. *Demon Possession* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1973); veja também Henry A. Virkler e Mary B. Virkler, "Demonic Involvement in Human Life and Illness", *Journal of Psychology and Theology* 5 (Spring 1977): 95-102; e Paul J. Bach, "Demon Possession and Psychopathology: A Theological Relationship", *Journal of Psychology and Theology* 7 (Spring 1979): 22-26.
91. Peck, *People of the Lie*; and Shuster, *Power, Pathology, Paradox*.
92. Preferi não abordar os métodos do exorcismo neste livro; eles são discutidos por Bufford, *Counseling and the Demonic*; Kurt E. Koch, *Christian Counseling and Occultism* (Grand Rapids, Mich.: Kregel, 1965); e C. Fred Dickason, *Demon Possession and the Christian: A New Perspective* (Chicago: Moody, 1987).
93. Observe novamente as qualificações apresentadas em Ef 6.10-18; veja também Mt 17.19-21; Mc 9.18, 28-29.
94. 1Co 12.10; 1Jo 4.1-3.
95. 1Jo 4.4.
96. Segundo Richards, espiritualidade é "viver a vida humana neste mundo em comunhão com Deus"; Richards baseia esta afirmação em Jo 17.20-23 e no modelo de espiritualidade que vimos em Jesus; veja Richards, *A Practical Theology of Spirituality*, 53-57.
97. *Ibid.*, 29, 67; veja também Foster, *Celebration of Discipline*.
98. Este termo foi usado por vários autores cristãos, entre eles Craig W. Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement", *Journal of Psychology and Theology* 11 (Winter 1983): 330-40.
99. Hb 12.5-11.

Outros problemas

Brad é conselheiro profissional, tem trinta e seis anos e fez o doutorado em psicologia clínica numa universidade do leste do EUA. Depois de estudar muito na graduação e de passar um ano como psicólogo residente, ele estudou mais dois semestres num seminário teológico, onde complementou sua formação em aconselhamento com cursos de teologia e estudos bíblicos. Quando concluiu o treinamento, há sete anos, Brad foi trabalhar numa clínica particular de aconselhamento, onde atua junto com vários outros profissionais formados em psicologia, psiquiatria e serviço social. Mas Brad está ficando cansado.

“Ainda nem cheguei aos quarenta – disse ele outro dia. – “Mas me sinto esgotado, pressionado e entediado com o aconselhamento. Quando vou para casa à noite, estou exausto. Tenho pavor da campainha do telefone, e já não tenho a menor paciência com a minha mulher e os meus filhos. A cada dois meses, tenho que fazer uma parada”.

Brad é um bom conselheiro, respeitado por seus colegas e pacientes. Contudo, se sente sobrecarregado, às vezes, porque “há muita gente sofrendo neste mundo”. Muitos conseguiram melhorar com a ajuda dele, mas quase sempre o progresso é lento. Entre os clientes de Brad, poucos se apercebem de que aconselhar pessoas dia após dia é uma atividade cansativa, difícil e que exige muito do profissional.

Brad sabe que um conselheiro pode ter estafa, que precisa afastar-se do trabalho, de vez em quando, e que tem de enfrentar o desafio de se manter sempre atualizado. Ele assiste muitos seminários para aprender sobre a AIDS, o aconselhamento de minorias, as mais novas técnicas de terapia de casais, as pesquisas recentes sobre psicopatologia, e as mudanças constantes nas regras relativas à ética no aconselhamento e aos planos de saúde. Ele está sempre lendo periódicos profissionais e se esforça para se manter atualizado em sua área.

Ao contrário de muitos de seus colegas, que abandonam o trabalho depois de alguns anos, Brad não tem intenção de mudar de carreira. A cada dia, ele tem contato com um problema novo, que nunca encontrou antes. Seu trabalho é estimulante e, na maioria das vezes, interessante – mas nem sempre é fácil.

Nunca podemos dizer que já aprendemos tudo sobre aconselhamento. As páginas deste livro podem ter abordado os problemas mais comuns que as pessoas trazem ao consultório, mas nenhum livro, ou coleção de livros, consegue esgotar todos os tópicos de aconselhamento¹.

Frequentemente, os problemas aparecem combinados. Uma pessoa com dificuldades no casamento também pode estar deprimida, ansiosa e lutando para equilibrar o orçamento. Um casal que chega pedindo ajuda para aprender a lidar com o filho rebelde talvez esteja preso entre duas gerações, e, neste caso, suas preocupações podem ser maximizadas pelo fato de terem pais idosos com problemas de adaptação. O homem que pede auxílio ao conselheiro para tomar decisões profissionais também pode estar enfrentando conflitos interpessoais, desânimo, baixa autoestima e problemas com a bebida.

Às vezes, os problemas apresentados são matizados por circunstâncias especiais. Mesmo que você não tenha nenhum preconceito, talvez precise de uma compreensão extra para aconselhar pessoas de outra raça, com outra formação cultural, com outra orientação sexual ou de nível socioeconômico diferente. Você pode querer tratar todo mundo da mesma maneira, mas seu trabalho não pode ignorar as necessidades especiais dos deficientes físicos, dos que sofrem de retardo, das pessoas que não falam sua língua, ou que estão presas a um parente que precisa de cuidados permanentes. O trabalho de aconselhamento numa clínica particular geralmente é muito diferente da atividade desenvolvida numa igreja, numa prisão, numa unidade militar ou num hospital psiquiátrico. Em todas essas situações, os princípios que regem o aconselhamento podem ser os mesmos, mas precisam ser adaptados a cada indivíduo e a cada ambiente. Conselheiros não são robôs; eles precisam ser compreensivos, sensíveis e flexíveis.

Parte desta flexibilidade surge quando nos conscientizamos de questões como as que serão apresentadas nas próximas páginas. Elas não estão organizadas em nenhuma ordem especial, e cada uma delas pode ser encontrada em algum momento, durante o trabalho de aconselhamento².

ACONSELHANDO OS DEFICIENTES FÍSICOS

Como aconselhar um deficiente auditivo? A comunicação pode ser difícil, principalmente se o aconselhando usa a linguagem de sinais e o conselheiro não. A presença de um intérprete às vezes ajuda, mas também pode inibir o aconselhando de tocar em assuntos íntimos e embaraçosos. A leitura labial, o contato face a face e a comunicação visual podem ser mais importantes neste caso do que em outros tipos de aconselhamento, mas será que isto dificulta de alguma forma o seu estilo de aconselhamento, ou pode invalidar algum de seus procedimentos de avaliação? Pessoas com deficiência auditiva geralmente têm problemas como depressão, solidão e dificuldade de relacionamento, mas não é fácil discutir esses assuntos se a comunicação é bloqueada pelo problema de audição. Algumas destas pessoas têm que enfrentar o preconceito e a falta de compreensão, mesmo lidando com conselheiros sensíveis. Anos atrás, um livro

didático de psiquiatria apontava que a taxa de ocorrência de transtornos mentais, principalmente a paranóia, entre os surdos é muito alta. Porém, estudos mais recentes refutaram esta conclusão. Quando a audição está prejudicada, é comum imaginar o que os outros estão dizendo e, às vezes, a pessoa chega a conclusões infundadas, que um conselheiro pouco sensível pode interpretar como paranóia³.

A dificuldade de audição é um exemplo de *deficiência*. Esta palavra se refere a qualquer problema mental, físico ou emocional (defeito ou dano) que possa afetar o funcionamento normal do indivíduo. Pessoas cujas deficiências⁴ interferem com sua adaptação à vida geralmente são denominadas deficientes. Estas deficiências podem variar desde problemas menores, que passam quase despercebidos, até problemas altamente incapacitantes. As deficiências podem ser físicas, mentais, ou ambas. Elas podem ser temporárias (como a perda de mobilidade após uma cirurgia) ou permanentes; podem ser congênitas, resultantes de algum acidente na nascimento ou na infância, ou ainda serem causadas pela perda de alguma capacidade em algum outro momento da vida.

É raro encontrar pessoas completamente incapazes. Embora haja coisas que o indivíduo deficiente *não consegue* fazer, também há muitas outras que ele *pode* fazer. O tratamento médico tem por objetivo auxiliar ao máximo o deficiente nos aspectos físicos, enquanto a tarefa da reabilitação é ajudá-lo a conviver com a deficiência e alcançar a máxima eficiência.

(a) Ajudando famílias. É extremamente difícil para os pais enfrentar o fato de que o filho tem uma deficiência ou dano. Reações como culpa, rejeição da criança deficiente, superproteção, críticas aos médicos ou escolas, impaciência com outros membros da família, expectativas impossíveis, vergonha e revolta contra Deus são comuns. Muitas famílias que têm um filho deficiente apresentam níveis cada vez maiores de ansiedade, depressão, baixo autoconceito e baixa autoestima, frustração e diminuição da satisfação pessoal e conjugal⁵.

Essas famílias precisam de compreensão, apoio e, às vezes, assistência prática (como ajudar a cuidar da criança ou a realizar as tarefas domésticas), enquanto aprendem a superar o estresse decorrente de sua situação especial. Elas precisam de ajuda para aprender a se sentirem realizadas na vida com a criança deficiente. Os irmãos precisam expressar suas frustrações ou sentimentos de rejeição e, posteriormente, aprender a lidar com o problema. Muitas vezes, é bom colocar a família em contato com outras que enfrentam a mesma situação. Os grupos de apoio podem ajudar muito no suporte, encorajamento e orientação mútuos, na medida em que seus membros aprendem a superar juntos as dificuldades⁶.

(b) Ajudando os deficientes. Crianças que nascem com deficiências aprendem a aceitá-las à medida que se adaptam à vida. Entretanto, se o problema surge mais tarde, a adaptação costuma ser muito mais difícil. “Não consigo mais andar” – disse um homem que ficou paraplégico num acidente de automóvel. “Não consigo mais controlar a bexiga e o intestino. Não posso fazer sexo como antes. Não posso mais andar de moto, nem jogar futebol. Perdi minha liberdade”.

Quando uma pessoa perde um membro, fica cega ou perde o controle sobre alguma parte do corpo, ocorrem reações de luto, como choque, negação, raiva, esperanças fantasiosas e muitas vezes depressão. As pessoas se perguntam *por quê* e, às vezes, esperam que Deus as cure. Quando a cura não acontece, o indivíduo pode se desesperar, pensar em suicídio, ficar triste por se tornar uma carga para os outros e perder a esperança no futuro.

Como se pode escapar desta armadilha emocional? O processo leva tempo, mas geralmente se inicia quando o deficiente recebe ajuda para expressar seus sentimentos e começar a pensar

em formas de viver a vida com o máximo de realização possível. Às vezes, é preciso aprender a conviver com as limitações físicas, vencer as barreiras de transporte, aprender a superar os estereótipos da sociedade, construir um autoconceito positivo, encontrar uma atividade profissional adequada⁸, e aprender a aceitar de boa vontade a ajuda necessária para realizar as tarefas que a pessoa já não pode fazer sozinha.

A história de vida de Joni Eareckson Tada é bem conhecida. Depois de um acidente que a deixou paralisada do pescoço para baixo, ela passou por longos períodos de depressão e reabilitação, mas, no final, aprendeu a conviver com suas limitações, casou-se e desenvolveu um importante ministério de ajuda a outros deficientes⁹. Talvez bem menos conhecida seja a história do psicólogo B. F. Skinner, que lutou com as dificuldades incapacitantes da terceira idade. Em vez de ficar se lamentando pela perda de memória e as limitações físicas, Skinner escreveu um livro para ajudar as pessoas a enfrentar esses problemas, planejando o futuro e se ajustando as perdas progressivas¹⁰.

Ao ajudar o deficiente a vencer as dificuldades e se adaptar à perda, é bem pouco provável que o conselheiro trabalhe sozinho, numa interação um a um. Geralmente, a ajuda ao deficiente é prestada em colaboração com fisioterapeutas, educadores, médicos, e outros especialistas. Também pode envolver a cooperação dos amigos do paciente e, em alguns casos, é necessário que toda a família passe pelo aconselhamento.

O conselheiro também precisa examinar suas próprias atitudes. Se tiramos conclusões precipitadas sobre as pessoas deficientes, nos sentimos desconfortáveis trabalhando com elas, ou temos ideias preconcebidas sobre suas supostas disposições de ânimo ou atitudes, nosso aconselhamento tem poucas chances de sucesso¹¹. Sejam quais forem nossas atitudes, se nos dispusermos a *aprender com nossos aconselhados deficientes*, todo o nosso trabalho de aconselhamento sairá ganhando.

Jesus dava muita atenção aos deficientes: aleijados, cegos, surdos, epiléticos e deformados. Eles os aceitava totalmente e atendia as suas necessidades. O conselheiro cristão deve fazer o mesmo. Pode ser necessário adotar abordagens criativas, abandonar algumas de suas técnicas favoritas, e criar uma rede de apoio. No entanto, este trabalho pode ser altamente compensador, principalmente quando vemos a pessoa deficiente desenvolvendo novas habilidades, adquirindo estabilidade psicológica e alcançando maturidade espiritual.

ACONSELHANDO OS DEFICIENTES MENTAIS

Jean Vanier foi criado no Canadá e depois foi morar no exterior, onde ficou chocado ao descobrir que as pessoas com retardo mental da cidadezinha onde morava eram internadas em instituições para doentes mentais. Sentindo o desejo de formar uma comunidade cristã, Vanier¹² convidou dois homens com retardo para viverem com ele. Não havia intenção de fazer nada além disso, mas outras pessoas ouviram falar da iniciativa de Vanier, foram até lá para ver o que ele estava fazendo e acabaram fundando lares semelhantes em outras localidades. O resultado foi a expansão mundial da obra L'Arche (A Arca). Esta obra constrói residências para grupos de pessoas com retardo que aprendem a viver juntas e cuidar umas das outras, geralmente com a ajuda profissionais locais, inclusive conselheiros¹³.

O retardo mental é definido como “o desempenho intelectual abaixo da média, que se manifesta antes dos dezoito anos” e interfere gravemente com a capacidade do indivíduo de

“atingir um nível de independência pessoal e responsabilidade social apropriado para sua idade e cultura”¹⁴. O retardo mental se manifesta na infância – às vezes antes que a criança aprenda a andar – se estende indefinidamente e dificulta seriamente o aprendizado e a capacidade de viver independentemente. Em alguns casos, a causa é genética, mas o retardo mental também pode ser causado por um dano cerebral ou por doença na infância. Algumas crianças fisicamente normais adquirem retardo por estimulação sensorial ou intelectual insuficiente.

O retardo mental, uma condição que aparece na infância, é diferente de deficiências mentais que podem surgir em etapas posteriores da vida. Distúrbios causados por substâncias químicas, doenças como os males de Parkinson e Alzheimer, tumores no cérebro ou ferimentos na cabeça, arterosclerose, derrames, AIDS¹⁵, distúrbios cardiovasculares e até má nutrição podem interferir com a clareza de raciocínio. Muitas dessas deficiências mentais são permanentes, mas algumas são reversíveis¹⁶. O importante é que a maioria dos deficientes pode ser ajudada a enfrentar os problemas da vida, apesar de suas limitações.

Dependendo do grau de impedimento, as pessoas com retardo podem aprender pelo menos algumas habilidades que lhes permitam certa independência, e muitas são capazes de ter uma atividade profissional simples, mas satisfatória¹⁷. Alguns conseguem fazer progressos através do aconselhamento, desde que consigam evitar o excesso de dependência e compreendam o que o conselheiro está dizendo. Medicamentos geralmente ajudam; em alguns casos, o tratamento médico pode deter a deterioração mental e até eliminá-la.

As reações de pais, cônjuges e outros familiares diante das deficiências mentais são muito semelhantes às reações provocadas pelas deficiências físicas. Frequentemente se verifica a existência de culpa, raiva, depressão, vergonha, problemas financeiros e dificuldade de enfrentar a situação. Na maioria das vezes, a família precisa aprender a conviver com o indivíduo com retardo da mesma forma que muitos aprendem a aceitar a responsabilidade de cuidar de um parente idoso ou portador de alguma enfermidade crônica. As famílias que cuidam de um parente nestas condições muitas vezes precisam de apoio e orientação prática para conseguirem desempenhar sua tarefa.

ACONSELHANDO AS MINORIAS

Os conselheiros têm sido criticados por agir como se suas teorias e técnicas fossem aplicáveis universalmente a pessoas de todos os grupos raciais e étnicos. As críticas podem ter algum fundamento, mas nos últimos anos uma quantidade cada vez maior de literatura sobre aconselhamento transcultural tem demonstrado que muitos conselheiros procuram adaptar seus métodos ao contexto cultural do aconselhando. Isto acontece com missionários e conselheiros que trabalham em países estrangeiros¹⁸, mas a questão transcultural também é importante dentro de nossas próprias fronteiras. Os americanos de descendência oriental, os povos indígenas, os imigrantes, negros, hispânicos ou caucasianos, cujos ancestrais chegaram aqui há várias gerações, podem ter todos a mesma cidadania, mas suas perspectivas e contextos culturais e étnicos são diferentes. Estas diferenças não podem ser ignoradas no aconselhamento¹⁹.

Veja por exemplo, o nosso conceito de normalidade. Geralmente, presumimos que as pessoas mais bem sucedidas na sociedade, alcançam o sucesso através de seu esforço pessoal e das habilidades que possuem. Supomos que as pessoas bem ajustadas são maduras, independentes, competentes e capazes de lidar com o estresse sem grande

dificuldade ou dependência dos outros. Se precisamos de ajuda, vamos a um conselheiro, que geralmente é um estranho. Esta pessoa nos atende com hora marcada, recebe pagamento por seus serviços, normalmente nos atende em sessões de cinquenta e cinco minutos e não se espera que ela nos dê ordens autoritárias.

Algumas pessoas não pensam assim. Indivíduos oriundos de certas culturas e grupos étnicos respeitam a sabedoria dos mais velhos mais do que um diploma ou um título de doutor. Os problemas costumam ser escondidos dos estranhos e mantidos dentro do círculo familiar. A interdependência dos membros da família é mais valorizada que a dependência. O tempo não é importante, espera-se que os conselheiros sejam diretivos e a ideia de pagar pelo aconselhamento não passa pela cabeça de ninguém²⁰.

Além disso, as fontes de estresse são diferentes. As minorias em qualquer cultura são mais propensas a sofrer com preconceitos, isolamento social, menores oportunidades de educação ou emprego, e diminuição do autoconceito. Muitos se sentem impotentes para controlar as circunstâncias que os cercam e mudar de vida. A depressão é um problema comum porque as minorias se sentem desamparadas e sem muita esperança²¹. É compreensível que alguns se sintam relutantes em confiar num conselheiro que pertence a uma raça ou grupo étnico diferente, fala outra língua, talvez tenha valores diferentes, e talvez não entenda ou aprecie as diferenças culturais.

Apesar disso, o aconselhamento transcultural é possível, principalmente quando o conselheiro está consciente de seus próprios valores, conhece as culturas e maneiras de pensar das minorias, é sensível às diferenças individuais e expectativas dos aconselhados, não se sente incomodado pelas diferenças existentes entre o aconselhando e ele, está disposto a ser flexível no uso das técnicas de aconselhamento, e tem um verdadeiro espírito de humildade e vontade de aprender²². Quanto maior a compreensão mútua, maior a probabilidade de sucesso no aconselhamento. Quanto maior for a semelhança de valores entre conselheiro e aconselhando, melhor a comunicação. Tudo isso sugere que o aconselhamento transcultural entre dois cristãos tem maior chance de entendimento, porque ambos têm em comum a fé em Cristo e a aceitação da autoridade bíblica.

ACONSELHANDO OS MILITARES

Quando comecei a trabalhar com militares, há quase uma década, logo percebi que, para os civis, esta é uma espécie de aconselhamento transcultural. Mesmo que você tenha a mesma cidadania que seus aconselhados e tenha sido criado na mesma comunidade, a vida no meio militar é diferente da vida civil.

Em geral, os membros das forças armadas e suas famílias têm uma saúde muito boa. Existe uma certa camaradagem entre as famílias de militares, uma disposição solidária e um senso de identidade baseado nas experiências comuns. Apesar dos relatórios de frequentes abusos de substâncias químicas, da pobreza entre os escalões mais baixos, da dureza e insensibilidade de alguns comandantes e das pressões sobre os filhos de militares²³, muitas pessoas se ajustam bem ao ambiente militar.

Entretanto, os estresses podem ser grandes. As mudanças frequentes, a separação da família, a permanente competição pelas promoções, as tensões interpessoais, as transferências para unidades remotas ou perigosas, a incerteza sobre o futuro, a falta de controle sobre a

própria vida e situação, a necessidade constante de respeitar a hierarquia e o protocolo, a expectativa de que toda a família se comporte de acordo com as normas militares e a necessidade permanente de estar pronto para entrar em combate são circunstâncias que podem acabar afetando a saúde mental do indivíduo.

Algumas famílias têm problemas porque o pai, obsessivo-compulsivo e insensível, trata os filhos e a mulher como se comandasse um pelotão de soldados ou um navio de guerra. A família acaba tendo terror da sua presença e se sentindo feliz quando suas ausências são frequentes. Em comparação com os civis, os militares se aposentam mais cedo e isto pode criar um estresse considerável para os que ficaram muito tempo em serviço, pois eles às vezes se sentem inseguros, sem saber se vão conseguir se adaptar à vida “lá fora”. Algumas famílias também sofrem com o medo da guerra, o perigo constante de um ataque terrorista e a angústia da espera quando uma família conhecida ou um parente está no cativeiro. Talvez não seja surpreendente que alguns membros das forças armadas acabem reagindo a estas pressões com violência doméstica, incesto, promiscuidade sexual e altas taxas de alcoolismo e abuso de substâncias tóxicas²⁴. Muitos aguentam firme, mas fazem mal o seu trabalho porque estão preocupados com a família ou com seus problemas pessoais. Outros chegam à conclusão de que a vida longe das forças armadas é melhor e acabam saindo do quartel sem autorização, ou pedem baixa na primeira oportunidade.

As forças armadas se preocupam com os problemas pessoais de seus soldados, de modo que há oportunidades para o aconselhamento. Cada uma das armas, por exemplo, mantém centros de atendimento familiar que fornecem aconselhamento legal e financeiro, assistência na fixação da nova residência, cursos para pais, ajuda no controle do estresse, além de fazer encaminhamentos aos serviços disponíveis na comunidade, quando necessário. Também há conselheiros profissionais, mas muitos soldados relutam em procurar aconselhamento porque esta informação vai para a sua folha corrida e pode atrapalhar futuras promoções. Alguns comandantes gostam de parecer durões e insensíveis às necessidades de seus comandados, de modo que o aconselhamento tende a ser desencorajado, mesmo sem jamais ser mencionado. Os capelães, que às vezes são o principal alvo das piadas, também suportam a carga maior do aconselhamento. Uma visita ao capelão não é registrada na ficha militar, mas os capelães também têm suas necessidades e ficam sujeitos à estafa, na medida em que tentam ajudar as pessoas em suas necessidades de aconselhamento.

Os civis, inclusive líderes da igreja e conselheiros cristãos, muitas vezes se envolvem no aconselhamento do pessoal das forças armadas, principalmente quando moram perto de uma base militar. As associações de militares cristãos existem em todo o mundo e têm o objetivo de encorajar, proporcionar comunhão cristã e aconselhar os soldados²⁵. Como todo bom aconselhamento, a essência de um trabalho eficiente com estes indivíduos é ser sensível às suas dificuldades e procurar entender a natureza singular da vida militar.

ACONSELHANDO OS PRISIONEIRO E SUAS FAMÍLIAS

Charles Colson nunca imaginou que sua vida mudaria tanto. Depois do caso Watergate, o ex-assessor do Presidente Nixon se converteu, passou um tempo na cadeia e, ao sair, fundou o *Prison Fellowship*, um ministério internacional voltado para os prisioneiros e suas famílias²⁶.

Como a maioria de nós, que nunca estivemos atrás das grades, Colson não fazia a menor ideia dos estresses que os prisioneiros enfrentam. Os criminosos geralmente apresentam desajustes e problemas de autoestima e relacionamento anteriores à prisão. Muitos, antes de serem presos, passaram por situações extremamente estressantes, e a violência da prisão pode aumentar ainda mais a ansiedade, a depressão e os problemas físicos e psicológicos ligados ao estresse. Como o ambiente da prisão “está em toda parte, penetra na vida das pessoas e é inescapável”²⁷, o prisioneiro que está recebendo aconselhamento tem pouca liberdade para tomar decisões, poucas oportunidades de exercer o domínio próprio e enfrenta um sentimento constante de não ter valor. A falta de aceitação, o assédio sexual e as ameaças de violência podem ser acompanhadas ainda de uma preocupação com a família ou com o futuro. Algumas estimativas apontam que um número assustador de prisioneiros tenta o suicídio, muitos deles com sucesso²⁸.

O aconselhamento de prisioneiros exige abordagens especiais que não se aplicam a outros casos. O conselheiro precisa de uma permissão para ter acesso ao preso, talvez não seja possível ter privacidade, e a confidência pode ser mais difícil de manter (principalmente quando o conselheiro fica sabendo de atos violentos ou desordens que podem ser evitados se comunicados às autoridades). As técnicas e objetivos do aconselhamento terão que ser adaptados às necessidades de cada preso, e os conselheiros terão que avaliar suas próprias ideias tendenciosas, seus preconceitos e temores antes de aceitar este tipo de trabalho. Algumas pesquisas sugerem que o aconselhamento dentro de unidades penitenciárias não é muito eficiente²⁹, mas se partirmos desta premissa, existe uma grande probabilidade de que nossas previsões acabem se confirmando.

Os conselheiros penitenciários geralmente são especialistas que trabalham para o sistema carcerário e desempenham múltiplas funções, incluindo avaliação, tratamento, treinamento, consulta, pesquisa e instrução. A literatura sobre psicologia forense é abundante³⁰, e o conselheiro que trabalha nas prisões tem que conhecer bem as particularidades deste tipo de trabalho.

Já o conselheiro que não é especialista nesta área tem maior probabilidade de atender familiares dos presos, ex-presidiários, condenados que estão na condicional ou suspeitos aguardando julgamento, policiais (que geralmente enfrentam estresse e estafa em seu trabalho), ou vítimas de criminosos³¹. Todas estas pessoas estão debaixo de grande estresse, mas têm maior liberdade de controlar alguns aspectos de sua vida e planejar o futuro. Mais uma vez, é bom lembrar que é importante entender a situação dos aconselhados para que o aconselhamento seja eficaz.

ACONSELHAMENTO DE MULHERES QUE SOFREM DE TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

As mulheres passam por isso há séculos, algumas pessoas insensíveis e mal informadas (geralmente homens) fazem piada do assunto, e até mesmo alguns médicos fazem pouco caso e dizem que o problema é mais de fundo psicológico. No entanto, existem evidências cada vez maiores de que a tensão pré-menstrual (TPM) é uma condição real, de natureza biológica, que aflige milhões de mulheres todos os meses.

Muitos dos problemas discutidos neste livro são acentuados, e às vezes até causados, por doenças ou disfunções físicas. Porém, talvez haja poucos problemas físicos tão comuns quanto a TPM, que uma mulher, vítima desta síndrome, definiu como “insanidade temporária mensal”³².

Estima-se que mais de 50 por cento das mulheres entre quatorze e cinquenta anos não apresenta nenhum sinal de TPM e outras têm sintomas brandos que quase não causam transtornos. Porém, para algumas mulheres, os dias que antecedem a menstruação podem ser extremamente debilitantes e desagradáveis, tanto física quanto psicologicamente. A enorme variedade de sintomas inclui variações de humor, dores de cabeça, congestão nasal, ansiedade, tontura, acessos de choro, esquecimento, irritabilidade, falta de jeito, sensação de inutilidade ou incompetência, desejo de comer certos alimentos, inchaço e cólicas abdominais, pânico, depressão, erros de julgamento, dificuldade de enfrentar as situações difíceis e até pensamentos suicidas. Algumas pessoas ficam impacientes e irritadiças; outras acham que estão enlouquecendo. Para os homens, que não sabem o que é isso, a TPM de uma mulher pode causar confusão, impaciência e frustração. Dizer à esposa simplesmente para sair dessa, não adianta nada. Ao contrário, a probabilidade é que crie ainda mais tensão, piorando as coisas.

A TPM é um distúrbio de fundo orgânico que se estende por dois a quatorze dias antes da menstruação e, geralmente, desaparece quando o período menstrual se inicia. Apesar de ser tão comum, não existe nenhum teste para diagnosticar sua existência, não se conhece sua causa específica e não há tratamento. O problema é mais comum nas mulheres mais velhas do que nas adolescentes, e tende a se agravar com a idade. A gravidez, a chegada ao meio ou fim da terceira década de vida, uma ligadura de trompas ou histerectomia, e o início da menopausa são acontecimentos que podem desencadear ou piorar esta condição. Quando há suspeita de TPM, o médico geralmente pede à mulher que registre num diário o dia exato em que os sintomas ocorrem. Isto é feito durante três ou quatro ciclos consecutivos e depois levado ao médico para elaboração do diagnóstico.

Como a TPM é um problema físico, a mulher deve consultar um médico. Normalmente, os médicos sugerem alguns procedimentos bastante conhecidos (e aprovados pela medicina) para reduzir os sintomas: evitar o consumo de cafeína, álcool e açúcar refinado (como doces e bolos); comer mais frutas, vegetais, carne de frango ou peixe; evitar os diuréticos, tranquilizantes e medicamentos que contenham cafeína; fazer cinco a seis refeições moderadas por dia, ao invés de duas ou três grandes (para manter o nível de açúcar no sangue estável); ingerir suplementos vitamínicos e poliminerais às refeições; e praticar exercícios. O conselheiro pode incentivar as mulheres a expressarem seus sintomas e sentimentos verbalmente. Muitos maridos, ao ouvir o relato da esposa, passam a entender melhor a TPM e seus efeitos. Em alguns casos, por exemplo, a mulher sofre uma alteração na libido, em função da TPM, e um marido sensível certamente vai querer saber o que sua mulher está sentindo³³.

O bom conselheiro deve conhecer a TPM e saber que este problema orgânico recorrente pode infernizar a vida, tanto de quem sofre da síndrome, quanto de sua família. Esta é uma das muitas manifestações físicas que têm implicações importantes no aconselhamento de pessoas de ambos os sexos.

O ACONSELHAMENTO E A AIDS

Durante a Antiguidade e a Idade Média, as epidemias eram comuns, e a mortalidade muito alta. Em 1665, por exemplo, a peste de Londres matou setenta mil habitantes (sete em

cada quarenta pessoas). A maioria dos cidadãos abastados, a maioria dos clérigos e quase todos os médicos saíram da cidade. Uma população cada vez menor, constituída quase exclusivamente de pessoas pobres, ficou para enfrentar uma carga imensa de ansiedade, depressão, confusão, revolta, dor, fome e morte. A violência e o crime estavam por toda parte, pois algumas pessoas famintas e desesperadas tentavam de toda forma conseguir comida e um alívio temporário para a miséria em que viviam.

Com o avanço da medicina, as epidemias foram quase totalmente eliminadas, pelo menos no Ocidente. Porém, em 1979, os primeiros casos da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS) foram detectados, e o que parecia ser uma enfermidade rara hoje é qualificado como “crise mundial”, “epidemia” e até “peste”³⁴. Embora a maioria das vítimas da AIDS nos Estados Unidos tenha sido de homossexuais, a doença está se espalhando para outras populações e, em algumas partes do mundo, sua incidência entre homossexuais e heterossexuais é a mesma³⁵.

A AIDS é uma doença infecciosa viral que ataca o sistema imunológico e reduz a capacidade do corpo de resistir a outras doenças. Quando o sistema imunológico é afetado, o paciente com AIDS não consegue combater infecções que são normalmente inofensivas e alguns tipos de câncer cuja taxa de recuperação é alta entre a população não aidética. O vírus também ataca as células nervosas e frequentemente causa o complexo de demência relacionado à AIDS, uma doença de progresso lento que afeta o funcionamento intelectual, diminui a capacidade motora, causa apatia, ausência, dificuldade de concentração e reduz a habilidade de resolver problemas. Às vezes, estes sintomas são acompanhados de perda da coordenação e distúrbio mental³⁶.

A evolução da doença é imprevisível e difere de uma pessoa para outra. Alguns pacientes não apresentam sintomas, pelo menos durante algum tempo. Em outros casos, o doente apresenta manifestações parecidas com uma gripe e depois parece se recuperar, sem saber que o vírus permanece latente, às vezes por muitos anos. Outros desenvolvem o *complexo relacionado à AIDS*, uma forma mais branda da infecção que evolui para a AIDS em cerca de 30 por cento dos casos. Os sintomas mais comuns da AIDS são tosse persistente, perda de peso, febre alta, falta de ar, baixa resistência às infecções e, às vezes, manchas avermelhadas e erupções na pele. Uma vez diagnosticada a AIDS, o indivíduo só tem mais alguns anos de vida, embora pesquisas recentes estejam encontrando meios de prolongar a vida dos pacientes aidéticos³⁷. Até o momento, a AIDS não tem cura e não existe nenhuma vacina para prevenir a contaminação.

A maioria dos pesquisadores concorda que a prevenção só é possível através da informação e da mudança de comportamento. Contrariando boatos muito difundidos, não existe nenhuma evidência de que a AIDS seja transmitida através de contato social, mosquitos ou animais de estimação, assentos de toalete, ou do contato com objetos pessoais de aidéticos. Na verdade, a AIDS é transmitida de três maneiras: pelo contato sexual (pênis-vagina, pênis-reto, boca-reto, boca-pênis e boca-vagina), pelo uso de agulhas ou seringas contaminadas com sangue que contenha o vírus da AIDS (geralmente, este tipo de contágio se dá entre usuários de drogas que compartilham a mesma seringa, mas um profissional da área médica também pode ser acidentalmente picado por uma agulha suja), ou durante a gravidez (uma mãe soropositiva pode transmitir o vírus para o feto pela corrente sanguínea). A doença também pode ser transmitida por transfusões de sangue, mas é raro, pelo menos em sociedades avançadas, porque o sangue coletado é sempre testado para o vírus da AIDS.

Segundo o Ministro da Saúde dos EUA, “casais que mantêm um relacionamento monogâmico fiel (apenas um parceiro sexual, único e permanente) estão protegidos da contaminação

pelo vírus da AIDS, por via sexual”. Mais controversa é a campanha em favor da distribuição gratuita de preservativos e agulhas descartáveis para pessoas que continuam a ter vários parceiros sexuais ou a usar drogas ilegais injetáveis. Mesmo dispondo de informações precisas e meios de proteção, como a camisinha, algumas pessoas não tomam precauções. Dominados por suas paixões sexuais ou pelas pressões do vício, são poucos os indivíduos que param para pensar em prevenir a disseminação de uma doença³⁸. Desta forma, a AIDS continua a infectar um número cada vez maior de indivíduos.

(a) As implicações psicológicas da AIDS. Como a AIDS é uma doença incurável e fatal, não é de surpreender que suas vítimas reagem da mesma forma que reagiriam ao diagnóstico de qualquer outra doença terminal. Geralmente, ocorre ansiedade, depressão e sentimentos muito fortes de desesperança e desamparo. Pensamentos de suicídio são comuns e o medo é intensificado pela divulgação da mídia e por contatos anteriores com amigos que morreram de doenças relacionadas com a AIDS³⁹.

Os aidéticos ainda têm de enfrentar estresses psicológicos que vítimas de outras doenças graves não experimentam. Muitas vezes, eles se sentem culpados por seu comportamento sexual, pela promiscuidade e pelo uso de drogas no passado⁴⁰. É muito duro ver os pais, parentes ou amigos sofrendo emocionalmente por dois motivos: a doença em si e a descoberta do estilo de vida e comportamento sexual que o doente mantinha. Por causa do medo disseminado e da falta de informação sobre a doença, o aidético geralmente é segregado ou rejeitado pelos outros, inclusive o pessoal da área médica, membros da igreja e conselheiros. Cristão sem sensibilidade às vezes complicam este quadro de sofrimento emocional, afirmando que a AIDS é um castigo de Deus pelo comportamento imoral.

Segundo Charles Brand, um médico cristão experiente e compassivo, o pecado provoca tensão espiritual e perda da comunhão com o Senhor (pelo menos enquanto não o confessamos para receber o perdão divino), mas Deus raramente castiga as pessoas de forma visível e imediata. Na maioria das vezes, somos nós mesmos que nos prejudicamos e fazemos mal aos que nos cercam, ignorando as orientações de Deus para a vida do homem. Os efeitos destas nossas ações geralmente não são percebidos de uma hora para outra e nem sempre são distribuídos proporcionalmente. Segundo Brand, a AIDS “é o resultado da violação da lei de Deus, e não o seu *juízo*. Portanto, muitos dos que transgridem a lei quanto à sodomia não contraem AIDS, enquanto alguns inocentes [...] sofrem as consequências daquilo que outros fizeram”⁴¹. Todo crente tem a obrigação de tratar o aidético com compaixão, compreensão, apoio e amor, não importa qual seja sua visão teológica em relação à epidemia de AIDS. Esta mesma atitude se estende às famílias, já que muitas também sofrem com a rejeição, a vergonha, o ostracismo e uma profunda dor emocional.

(b) Implicações sobre o aconselhamento. Os conselheiros que atuam em casos relacionados com a AIDS identificaram diversas questões terapêuticas que aparecem com frequência no aconselhamento de pacientes soropositivos⁴². Em primeiro lugar, verifica-se a ocorrência de ansiedade, raiva, medo, negação e desespero. É muito difícil para um jovem enfrentar a morte e aceitar os aspectos da doença.

Em segundo lugar, geralmente surge uma sensação de isolamento e alienação. O paciente aidético precisa do apoio social, mas sua tendência é se isolar. As interações necessários para o tratamento médico às vezes intensificam este senso de isolamento, e muitos aconselhados sentem que a família, os amigos e os vizinhos não querem ter

contato com eles. O afastamento gera solidão, aumenta a depressão e, às vezes, faz com que a pessoa se isole mais ainda.

Em terceiro lugar, geralmente ocorre uma queda acentuada da autoestima, principalmente se o doente se sente culpado pelo comportamento sexual que provocou a doença.

Em quarto lugar, algumas pessoas tiram conclusões erradas, baseadas mais em boatos e informações equivocadas do que em fatos. Ao receberem a notícia de que foram infectadas com o vírus da AIDS, algumas pessoas acham que a vida acabou, que nunca mais poderão obter realização nem encontrar significado na vida, que Deus nunca vai perdoá-las, que todo mundo vai rejeitá-las, ou que sua independência acabou para sempre. É claro que, em alguns casos, surgem limitações imediatas e severas, mas para muitas pessoas as conclusões acima simplesmente não se aplicam. Enquanto escrevia esta seção, fiz uma pausa para o almoço e, ao ligar o rádio, peguei um programa em que um paciente de AIDS estava sendo entrevistado. O jovem falou abertamente sobre a doença e suas graves consequências, mas falou também sobre as alegrias de seu trabalho, sobre o curso que fazia numa universidade local e sobre o prazer que tinha de ir ao teatro e participar de outras atividades sociais.

Em quinto lugar, vem a questão familiar. Não é fácil para um soropositivo dizer à família que contraiu a doença, se relacionar com os pais e lidar com a enxurrada de emoções que geralmente toma conta dos parentes quando a AIDS é diagnosticada.

Como podemos ajudar estes aconselhados? Comece examinando suas próprias atitudes em relação à AIDS. Este tipo de trabalho pode ser emocionalmente desgastante e muito estressante. O esgotamento é comum. Algumas pessoas dizem que aconselhar um aidético é como andar de montanha-russa: uma crise após a outra. Você não irá ajudar nada se tiver medo da AIDS, se não estiver disposto a enfrentar o sofrimento e a morte, se estiver mal informado, se ficar embaraçado ao discutir questões sexuais, inclusive o homossexualismo e os desvios, se assumir uma posição de condenação e falta de perdão, ou se tiver medo de se envolver emocionalmente com o paciente e sua família⁴³.

Para o conselheiro que aceita este desafio, algumas metas de aconselhamento podem ser muito úteis:

- Incentive o paciente e os membros da família a expressarem e discutirem abertamente seus medos e outras emoções.
- Esteja ciente de que muitos conceitos são mal compreendidos e faça todo o possível para fornecer informações precisas ou indicar ao aconselhando onde pode obtê-las.
- Ajude o paciente a olhar para a frente. Muitas vezes, isto envolve discussões sobre a morte, o perdão divino, a salvação, as despedidas e outros aspectos do aconselhamento em casos de luto. Para muitos, principalmente os que estão nos estágios iniciais da doença, o planejamento do futuro requer a escolha de um estilo de vida que seja o mais satisfatório e gratificante possível, antes que a doença se instale. O trabalho nesta área exige uma certa flexibilidade. Nas palavras de um experiente conselheiro: "O aconselhamento da AIDS difere, em muitos aspectos, da terapia com clientes saudáveis da mesma idade. Em vez de lidar com questões a longo prazo, focalizamos assuntos da vida diária, coisas do aqui e agora. O conselheiro não tenta reestruturar a personalidade. Não há tempo para isso, nem necessidade

[...]. O que procuramos fazer é ajudar a pessoa a viver da maneira mais completa, satisfatória e significativa possível, considerando os seus recursos particulares⁴⁴.

- Procure encorajar o envolvimento com outras pessoas. O contato social reduz a sensação de isolamento e alienação tão comum nos pacientes de AIDS. Muitos conselheiros defendem o aconselhamento em grupo para os aidéticos. O grupo pode ser um porto seguro, garantindo apoio e compreensão mútua, e onde cada um pode expressar seus sentimentos e falar sobre as estratégias utilizadas para vencer as dificuldades.
- Reconheça que cada aconselhando é um indivíduo diferente. Cada um apresenta determinadas características da doença, cada um tem um repertório de reações diante das dificuldades, e cada um as enfrenta à sua própria maneira. O conselheiro precisa estar preparado para ajudar os pacientes a passar por estas crises frequentemente e sempre que elas surgirem⁴⁵.
- Mantenha-se informado sobre as condições médicas do aconselhando. O conselheiro ajuda mais quando trabalha em estreita cooperação com a equipe médica.
- Nunca se descuide das questões ligadas à prevenção. Lembre sempre aos aconselhados que esta doença se transmite com muita facilidade. Procure ajudá-los a obter satisfação sexual de maneira coerente com as técnicas de prevenção e com a moralidade bíblica. Em certas circunstâncias, o conselheiro é o melhor recurso de que o aconselhando dispõe para neutralizar o preconceito e a falta de informação sobre a AIDS entre os membros da igreja.
- Use sempre seus recursos espirituais. A oração, a leitura da Bíblia, a comunicação das boas novas do perdão e da salvação divina, e a recomendação de uma boa literatura devocional podem reduzir a ansiedade do aconselhando e ajudá-lo a vencer as dificuldades.

Em todo este processo, procure avaliar constantemente os seus próprios sentimentos. “Os que cuidam de vítimas da AIDS muitas vezes sofrem junto com o paciente. É muito desgastante ver a pessoa definhando até morrer. Os conselheiros precisam reconhecer a importância da confiança e admitir seus próprios temores e atitudes em relação ao homossexualismo”⁴⁶. Alguns conselheiros têm medo do contágio, ficam frustrados porque se sentem impotentes, se identificam demais com o paciente, se sentem incomodados por terem que presenciar a evolução da doença até a morte, se sentem inseguros sobre sua própria identidade sexual, desejam ardentemente que o paciente melhore e até sentem uma raiva irracional quando isto não acontece⁴⁷. Deus pode nos ajudar a lidar com este tipo de pressão emocional. A ajuda pode vir como resposta de oração ou através de outros conselheiros e amigos, que podem dar apoio e compreensão quando o conselheiro está envolvido neste campo de atuação que é, ao mesmo tempo, difícil e estimulante.

A AMARGURA E O DESEJO DE SABER OS PORQUÊS

A amargura é uma atitude de raiva e ressentimento em relação ao que parece ser uma queixa justificada. A pessoa amargurada geralmente sente desejo de vingança mas, normalmente, tudo que ela consegue é arranjar uma úlcera, tornar-se hiper-crítica e ser

posta de lado pelos outros, pois ninguém gosta de ficar perto pessoas rancorosas. O escritor de Hebreus nos alerta contra a raiz de amargura, que pode perturbar e contaminar muitos⁴⁸. Na maioria das vezes, a pessoa rancorosa se agarra a esta atitude e procura oportunidades para se vingar.

É fácil se sentir amargurado quando a vida parece injusta. Quando um amigo morre de AIDS, uma criança nasce defeituosa, uma mulher sofre todos os meses com a TPM ou um jovem cheio de vida pela frente acaba morrendo num estúpido acidente, é comum querer saber os *porquês*. “Por que isto aconteceu? Por que justo agora? Por que as coisas não saíram como eu esperava? Por que coisas horríveis acontecem com pessoas boas? Por que algumas pessoas más parecem se dar bem em tudo, sem que ninguém as apanhe ou ponha um fim às suas ações?”

Durante séculos, os crentes têm estado às voltas com perguntas como estas, e as respostas que encontram, na melhor das hipóteses, são incompletas. Até mesmo o salmista perguntava se Deus teria se esquecido de seu povo, deixando que ele fosse quase destruído, enquanto os incrédulos arrogantes e orgulhosos gozavam de prosperidade e boa saúde, e pareciam não estar sujeitos às mesmas cargas que a maioria de nós tem que levar⁴⁹. No devido tempo, a perfeita justiça será instaurada, mas, enquanto isso não acontece, a humanidade sofre – e nossos aconselhando nos perguntam *por quê?*

Em parte, sofremos porque pertencemos a uma humanidade pecadora. Deus jamais prometeu que os bons cristãos não seriam assassinados, que motoristas embriagados não atropelariam nossos filhos, ou que os missionários em países atrasados nunca seriam atendidos por um médico que, sem querer, aplica uma injeção com uma agulha contaminada com o vírus da AIDS. Enquanto vivermos num mundo decaído, sofreremos as consequências desta decadência. Mas também há ocasiões em que sofremos por causa de nossas próprias ações. Quando somos descuidados, irresponsáveis ou negligentes com o nosso corpo, acabamos sofrendo as consequências.

Mesmo quando não nos sentimos pessoalmente responsáveis, o sofrimento aparentemente vem para nos ajudar a crescer e amadurecer. Para os cristãos, os problemas servem para refinar a nossa fé, nos tornar mais semelhantes a Cristo, nos ensinar sobre a natureza de Deus, produzir perseverança e moldar nosso caráter⁵⁰. O sofrimento nos capacita a entender e cuidar melhor uns dos outros⁵¹. Mas será que o sofrimento também pode ser fruto do pecado? No fim das contas, todo sofrimento resulta do pecado original do homem e é bem provável que muitos dos nossos problemas sejam causados por pecados pessoais específicos. Entretanto, é preciso enfatizar que a Bíblia refuta explicitamente a ideia de que um pecado específico automaticamente gera um sofrimento⁵². Pessoas que estão enfrentando situações difíceis costumam dizer coisas como “Deus está me castigando”, mas esta conclusão, na melhor das hipóteses, se baseia em evidências teológicas duvidosas.

Um médico contou uma história um tanto pitoresca para ilustrar este ponto. Certo homem comprou um carro e recebeu o manual do proprietário, que explica os cuidados básicos com o automóvel. No manual estava escrito que o condutor deveria parar o carro imediatamente se a luz vermelha que indica o nível de óleo no motor se acendesse. Três meses mais tarde, a tal luz acendeu no painel, mas o motorista estava com muita pressa e disse para si mesmo que não iria se deixar restringir por regras impostas pelo fabricante. Ele ia fazer as coisas à sua maneira. O carro acabou parando porque o motor fundiu. Será que aquilo foi um

castigo do fabricante do automóvel? Ou foi o próprio motorista que provocou aquele resultado, ao ignorar os alertas do fabricante?

As normas ditadas por Deus, concluiu o médico, não são regras arbitrárias, feitas para nos restringir. Elas foram criadas para nos fazer mais saudáveis, mais felizes e mais realizados. Quando estas leis são quebradas, alguém sempre acaba sendo atingido, às vezes até uma pessoa inocente. Quando um pecador confessa o seu pecado, Deus o perdoa, mas as consequências do pecado – as vidas prejudicadas, os corpos mutilados, as propriedades destruídas, os casamentos desfeitos, o sofrimento de vítimas inocentes – podem continuar a afetar a vida de todos os atingidos⁵³.

Do ponto de vista do homem, isto não é justo, e não podemos saber com certeza por que as pessoas sofrem. Entretanto, sabemos que a amargura e o desejo de vingança não ajudam em nada. Sabemos, também, que Deus é compassivo, infinitamente sábio, onisciente, absolutamente justo e onipresente. Não é errado querer saber os *porquês*, e um conselheiro cristão deve estar preparado para isso.

Contudo, a resposta final não pode ser encontrada num debate intelectual. Ela surge quando o aconselhando e o conselheiro se dispõem a reconhecer a verdade irrefutável de que o Deus do universo, soberano e compassivo, conhece os nossos problemas e está no controle de tudo. Ele conhece os *porquês* e, no final das contas, isso é o que realmente importa.

NOTAS

1. Alguns destes tópicos são abordados de forma mais aprofundada e detalhada na série de livros *Resources for Christian Counseling*, editada continuamente pela Word Publications Co., Inc. Para maiores informações, escreva para Word, Inc., 5221 N. O'Connor Blvd., Suite 1000, Irving, Tex. 75039.
2. Antes de começar o trabalho desta edição revista, foi enviado um questionário a centenas de conselheiros, pedindo sugestões de tópicos que poderiam ser incluídos. A maioria dos tópicos sugeridos foi incorporada. Este capítulo inclui vários assuntos que foram solicitados, mas ainda não puderam ser discutidos.
3. Este parágrafo adaptou algumas conclusões apresentadas por Richard P. Halgin e Derek J. McEntee, "Psychotherapy with Hearing-Impaired Clients", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 466-72; este artigo inclui uma boa bibliografia e uma lista de associações que trabalham com deficientes auditivos e prestam auxílio aos que desejam trabalhar com eles.
4. Joni Eareckson Tada escreveu que não devemos mais usar palavras como "aleijado" ou "inválido", mas algumas alternativas são piores. Ela prefere "deficientes" ou "pessoas com necessidades especiais". Isto põe a ênfase em seu devido lugar – no indivíduo, e não em sua dificuldade; veja Gene Newman e Joni Eareckson Tada, *All God's Children: Ministry to the Disabled* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).
5. Milton Seligman, "Handicapped Children and Their Families", *Journal of Counseling and Development* 64 (December 1985): 274-77; e Shirley Zeitlin, G. Gordon Williamson e William P. Rosenblatt, "The Coping with Stress Model: A Counseling Approach for Families with a Handicapped Child", *Journal of Counseling and Development* 65 (April 1987): 443-46.
6. Judith E. Pearson e Abby Sternberg, "A Mutual-Help Project for Families of Handicapped Children", *Journal of Counseling and Development* 65 (December 1986): 213-15. Talvez já existam grupos como estes em sua comunidade. Verifique com um médico, hospital ou órgão do governo. Se não houver nenhum grupo de apoio, pode ser uma boa ideia começar um.

7. Jan Cox-Gedmark, *Coping with Physical Disability* (Philadelphia: Westminster, 1980).
8. Edward M. Levinson, "A Vocational Evaluation Program for Handicapped Students: Focus on the Counselor's Role", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 105-6.
9. Joni Eareckson Tada, *Choices ... Changes* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986).
10. B. F. Skinner e M. E. Vaughn, *Enjoy Old Age: A Program of Self-Management* (New York: Norton, 1983); uma mensagem semelhante é transmitida por Nancy M. Crewe e Irving Kenneth Zola, *Independent Living for Physically Disabled People: Developing, Implementing, and Evaluating Self-Help Rehabilitation Programs* (San Francisco: Jossey-Bass, 1983).
11. Uma pesquisa demonstrou, entretanto, que as expectativas não condicionam, necessariamente, nossa avaliação a respeito dos aconselhados deficientes; Timothy R. Elliott, Robert G. Frank e Martha Brownlee-Duffeck, "Clinical Inferences about Depression and Physical Disability", *Professional Psychology: Research and Practice* 19 (April 1988): 206-10.
12. Os leitores canadenses podem se interessar em saber que Vanier é filho do ex-Governador Geral Georges Vanier.
13. George Harris, "L'Arche: Homes for People Who Are Mentally Retarded", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 322-24; a primeira vez que ouvi falar de L'Arche foi através de Henri J. M. Nouwen, *Fontes de Vida: Acolhimento, fecundidade e êxtase numa perspectiva cristã* (Petrópolis, RJ: Vozes, 1997). Trad.: Luis Fernando Gonçalves Pereira.
14. "Mental Retardation - Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (October 1986): 1-4.
15. Christopher Joyce, "Assault on the Brain", *Psychology Today* 22 (March 1988): 38-44; este artigo documenta a existência comum de ADC (complexo de demência causado pela AIDS), um tipo de demência que pode atingir até 90 por cento dos aidéticos. Segundo um relatório, "pessoas infectadas com o vírus da AIDS apresentam um nível surpreendentemente alto de comprometimento neuropsicológico, incluindo diminuição da coordenação, problemas de memória e dificuldades cognitivas, antes de apresentarem qualquer outro sintoma"; A. J. Hostetler, "Behavior May Offer First Sign of AIDS", *APA Monitor* 19 (February 1988): 10.
16. Siegfried Kra, *Aging Myths: Reversible Causes of Mind and Memory Loss* (New York: McGraw-Hill, 1986); o título deste livro é um pouco enganoso. O autor aborda vários distúrbios mentais reversíveis que não se retringem às pessoas idosas.
17. Para uma discussão popular sobre o desenvolvimento de talentos em indivíduos com síndrome de Down, veja Carol Turkington, "Special Talents", *Psychology Today* 21 (September 1987): 42-46.
18. David J. Hesselgrave, *Counseling Cross-Culturally* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1984); e David Augsburg, *Pastoral Counseling across Cultures* (Philadelphia: Westminster, 1986).
19. Algumas dessas diferenças existentes dentro de nossa própria sociedade são discutidas em John M. Dillard, *Multicultural Counseling* (Chicago: Nelson-Hall, 1983); Elaine S. LeVine e Amado M. Padilla, *Crossing Cultures in Therapy: Pluralistic Counseling for the Hispanic* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980); Derald W. Sue, *Counseling the Culturally Different: Theory and Practice* (New York: Wiley, 1981); P. B. Pedersen et al., eds., *Counseling across Cultures*, 3rd ed. (Honolulu: University of Hawaii Press, 1988).
20. Algumas dessas diferenças foram encontradas por dois psicólogos americanos que tentaram aplicar a terapia familiar do Ocidente em pacientes do Japão. Veja Joanna Biggar, "Meeting of the Twain", *Psychology Today* 46 (November 1987): 46-52. As diferenças entre japoneses e americanos são apontadas com mais clareza por Peter N. Dale, *The Myth of Japanese Uniqueness* (New York: St. Martin's Press, 1986). Para uma fascinante perspectiva cristã sobre as diferenças culturais, veja Tim Stafford, *The Friendship Gap: Reaching Out across Cultures* (Downers Grove, Ill.: Intervarsity, 1984). Existe também um livrinho muito útil, escrito por Sherwood G. Lingenfelter e Marvin K. Mayers, *Ministering Cross-Culturally: An Incarnational Model for Personal Relationships* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1986).
21. Para maiores informações, veja J. A. Neff, "Race and Vulnerability to Stress: An Examination of Differential Vulnerability", *Journal of Personality and Social Psychology* 49 (1985): 481-91; Elsie M. J. Smith, "Ethnic Minorities: Life Stress, Social Support, and Mental Health Issues", *Counseling Psychologist* 13 (October 1985): 537-80; e Jay M. Uomoto, "Examination of Psychological Distress in Ethnic

- Minorities from a Learned Helplessness Framework”, *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 448-53.
22. Algumas destas características estão listadas em Sue, *Counseling the Culturally Different*. Uma perspectiva ligeiramente diferente é apresentada por dois autores que procuram focalizar as semelhanças que existem entre as formas de ajudar culturas diferentes; veja Joseph G. Ponterotto e Kevin F. Benesch, “An Organizational Framework for Understanding the Role of Culture in Counseling”, *Journal of Counseling and Development* 66 (January 1988): 237-41.
 23. Para uma boa discussão deste assunto, veja Patricia Long, “Growing Up Military”, *Psychology Today* 20 (December 1986): 30-37.
 24. Uma excelente discussão destes e outros tópicos de aconselhamento pode ser encontrada em Florence W. Kaslow e Richard I. Ridenour, eds., *The Military Family: Dynamics and Treatment* (New York: Guilford, 1984); veja também Charles R. Figley e Hamilton I. McCubbin, *Stress and the Family: Coping with Catastrophe* (New York: Brunner/Mazel, 1983), vol. 2; e Thomas A. Harris, *Counseling the Serviceman and His Family* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1964).
 25. Por exemplo, a organização Overseas Christian Servicemen's Centers tem uma rede de missionários que ministram a membros das forças armadas. Para maiores informações, escreva para OCSC, P.O. Box 1268, Englewood, Colo. 80150.
 26. Para maiores informações, entre em contato com Prison Fellowship, P.O. Box 17500, Washington, D.C. 20041.
 27. Esta é a observação de Norman A. Scott, “Counseling Prisoners: Ethical Issues, Dilemmas, and Cautions”, *Journal of Counseling and Development* 64 (December 1984): 272-73.
 28. Allen K. Hess, “The Self-Imposed Death Sentence”, *Psychology Today* 21 (June 1987): 50-53.
 29. Scott M. Whiteley e Ray E. Hosford, “Counseling in Prisons”, *Counseling Psychologist* 11 (1983): 27-34.
 30. Veja, por exemplo, Irving B. Weiner and Allen Hess, *Handbook of Forensic Psychology* (New York: Wiley, 1987).
 31. George C. Kandle e Henry H. Cassler, *Ministering to Prisoners and Their Families* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1968); e Louis P. Carney, “The Counseling Perspective in Parole”, *Counseling Psychologist* 11 (1983): 41-47.
 32. JoAnn Cutler Friedrich, *The Pre-Menstrual Solution* (San Jose, Calif.: Arrow Press, 1987).
 33. Para mais informações, os conselheiros podem telefonar para a linha quente da TPM: 1-800-222-4PMS (in Wisconsin 608-833-4PMS); veja também Greg J. Neimeyer e Shae Graham Kosh, “An Overview of Assessment and Treatment of Premenstrual Syndrome”, *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 397-99.
 34. David L. Schiedermeyer, “Choices in Plague Time”, *Christianity Today* 31 (7 Agosto 1987): 20-22.
 35. Sharon E. Mumper, “AIDS in Africa: Death Is the Only Certainty”, *Christianity Today* 32 (8 Abril 1988): 36-39.
 36. Russell T. Joffe e David R. Rubinow, “The Neuropsychiatric Symptoms of AIDS”, *Harvard Medical School Mental Health Letter* 7 (January 1987): 8; John Patten, “Medical Facts about AIDS”, *Family Therapy Networker* 12 (January-February 1988): 28; e C. Everett Koop, *Surgeon General's Report on Acquired Immune Deficiency Syndrome* (Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, s/d.).
 37. E. K. Nichols, *Mobilizing against AIDS: The Unfinished Story of the Virus* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1986).
 38. Kevin Krajick, “Private Passions and Public Health”, *Psychology Today* 22 (May 1988): 50-58.
 39. Jimmie C. Holland e Susan Tross, “AIDS and Mental Health”, *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (July 1987): 4-5.
 40. Lauren S. Kaplan, “AIDS and Guilt”, *Family Therapy Networker* 12 (January-February 1988): 40-41, 80.
 41. Paul Brand, “The AIDS Plague: What Now?” *Christian Herald* 109 (April 1986): 43-45.
 42. Richard E. Price, Michael M. Omizo, e Victoria L. Hammett, “Counseling Clients with AIDS”, *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 96-97; S. F. Morin, K. A. Charles e A. K.

- Malyon, "The Psychological Impact of AIDS on Gay Men", *American Psychologist* 39 (November 1984): 1288-93.
43. Susan Landers, "Practitioners and AIDS: Face-to-Face with Pain", *APA Monitor* 19 (January 1988): 1, 14. Para uma discussão de algumas questões éticas ligadas ao aconselhamento de pacientes aids, veja Lizbeth A. Gray e Anna K. Harding, "Confidentiality Limits with Clients Who Have the AIDS Virus", *Journal of Counseling and Development* 66 (January 1988): 219-23.
 44. Landers, "Practitioners and AIDS".
 45. Diego J. Lopez e George G. Getzel, "Helping Gay AIDS Patients in Crises", *Social Casework* 65 (September 1984): 387-94.
 46. Paul Lightner, "AIDS: A Descriptive Analysis and Counseling Approach", monografia de Curso de Mestrado, Trinity Evangelical Divinity School, Deerfield, Ill., 1987.
 47. J. Dunkel e S. Hatfield, "Countertransference Issues in Working with AIDS", *Social Work* (March-April 1986): 114-17.
 48. Hb 12.15.
 49. Sl 73.
 50. 2Co 12.7-10; 1Pe 1.5-7; Rm 8.28; Hb 12.11; Sl 119.71; Rm 5.3-5.
 51. 2Co 1.3-7.
 52. Jo 9.1-41; Lc 13.1-5.
 53. Brand, "The AIDS Plague".

Quando o conselheiro precisa de aconselhamento

Um jovem cheio de entusiasmo e idealismo resolveu fazer uma lista das boas coisas da vida. Seu inventário era longo e impressionante. Saúde, amor, beleza, talento, riqueza, fama – estava tudo lá, junto com outros componentes menos óbvios que pareciam tornar a vida completa. Quando terminou de fazer a lista, foi mostrá-la, cheio de orgulho, a seu amigo e mentor espiritual, um homem mais velho e mais experiente.

– Eu queria impressioná-lo com minha sabedoria e com a grande variedade de assuntos pelos quais me interessava. – escreveu o jovem, tempos depois. Porém, ao ver a lista, o homem deu um meio sorriso que, na verdade, só se percebia pelas duas rugas que se formaram nos cantos dos olhos.

– Uma lista excelente – disse ele, lendo com toda a calma e interesse aquele pedaço de papel. É um resumo bem feito, e o conteúdo está disposto numa ordem racional. Porém, me parece, meu jovem amigo, que você esqueceu o elemento mais importante de todos.

Estava faltando um componente. Sem ele, de acordo com o ancião, toda a lista seria um fardo intolerável e sem sentido. Enquanto o rapaz observava, seu amigo pegou um toco de lápis e riscou a lista inteira. No fim da página, ele escreveu três palavras: *paz de espírito*.

– Este é o dom que Deus reserva para seus protegidos. – disse ele – Muitos têm beleza, talento, riqueza, e até fama, mas a maioria das pessoas espera, geralmente em vão e às vezes durante toda a vida, para alcançar a paz interior”¹.

Na conversa que teve com os discípulos, antes da crucificação, Jesus não deu nenhuma indicação de que seus seguidores deveriam esperar riqueza, beleza, segurança econômica ou aplausos. Ele nunca prometeu que estaríamos livres do sofrimento, das perseguições, da doença, do desânimo, das incertezas profissionais ou das dificuldades financeiras – mas ele nos prometeu paz: Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.

Muitos anos depois, encarcerado numa prisão sem nenhum conforto, Paulo afirmou que sabia estar contente em qualquer circunstância³. Numa situação em que poderia estar sentindo intensa ansiedade, desânimo e autopiedade, o apóstolo encorajava os irmãos a se regozijarem e experimentarem a paz de Deus: “Alegrai-vos sempre no Senhor; outra vez digo, alegrai-vos. Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor. Não andeis ansiosos de cousa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graça. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus”⁴.

Talvez seja verdade que a coisa que as pessoas mais valorizam, mais procuram e menos encontram seja a paz de espírito dada por Deus. Aprisionadas no tumulto de seus conflitos atordoante e problemas prementes, muitos de nossos aconselhados não conseguem ter paz interior. E o mais dramático é que muitos conselheiros vivem na mesma situação.

O aconselhamento cristão pode ter vários objetivos, mas sua meta primordial é ajudar as pessoas a terem paz com Deus, com os outros e consigo mesmas. Às vezes, esta paz chega mais perto quando as pessoas admitem seus problemas e expressam seus sentimentos, aprendem a se comunicar e a se relacionar melhor com os outros, mudam de atitude e controlam padrões de pensamento negativos, passam a entender melhor suas próprias ações, e aprendem uma nova maneira de fazer as coisas. “A busca da paz de espírito não implica numa atitude de negligência e desejo de paz a qualquer preço; também não significa se render diante dos erros e injustiças só para salvar as aparências”⁵. Às vezes, há conflitos que impedem ou perturbam nossa paz, e precisamos ter a coragem de enfrentá-los e vencê-los.

Tanto para o aconselhando quanto para o conselheiro, a verdadeira paz vem de Deus. Ela vem para aqueles que lançam todas as suas ansiedades sobre o Senhor, que apresentam seus pedidos a Deus com súplicas e ações de graça, que ocupam a mente com pensamentos puros que glorificam a Cristo, que resistem às investidas do diabo, e vivem de um modo que agrada a Cristo⁶. A paz duradoura vem do Espírito Santo, o consolador⁷. Como todos os traços da santidade, a paz se consegue através de exercício espiritual e disciplina – “meditando na Palavra e aplicando seus ensinamentos, sob a direção de nosso Mestre, o Espírito Santo”⁸.

A ESPIRITUALIDADE DO CONSELHEIRO

O pastor Richard Exley, que já ajudou muitas pessoas em momentos de crise, escreveu certa vez que: “Não há nada mais importante na vida do que colaborar com Deus na reconstrução de uma vida destruída. Alguns chamam isso de *aconselhamento*. Eu chamo de *ministério*, e tem sido sempre um trabalho de equipe que envolve três pessoas: Deus, o indivíduo necessitado, e eu”⁹.

Pode ser que você, leitor, tenha uma perspectiva diferente em relação ao aconselhamento, mas a maioria de nós se identifica com as observações de Exley a respeito das pessoas em crise:

Se você tem uma certa vivência, provavelmente já deve ter observado que as pessoas reagem às adversidades de maneiras diferentes. A mesma tragédia pode tornar uma pessoa melhor e fazer com que outra fique amargurada. O que provoca esta diferença? São os recursos internos desenvolvidos ao longo dos anos, por meio da disciplina espiritual. Se você não adora a Deus regularmente enquanto o sol está brilhando na sua vida,

provavelmente não conseguirá adorá-lo quando o céu estiver coberto de nuvens. Se você não tem tido intimidade com Deus enquanto a vida transcorre sem sobressaltos, não é de se esperar que você saiba como ou onde buscar a presença dele, se a vida lhe trouxer um sofrimento de verdade. Seguindo o mesmo raciocínio, se você tem buscado a Deus com frequência e regularidade, sem dúvida saberá adorá-lo no momento de maior necessidade¹⁰.

Muitos conselheiros ficam esgotados porque exaurem todas as suas reservas. Dia após dia, despejamos nossas conclusões, sensibilidade, compaixão, técnicas de cura e energias. Vemos as necessidades e sentimos a dor das pessoas. Nosso desejo é vê-las curadas; nosso anseio é ajudá-las. Então nos damos cada vez mais, com o mais nobre dos motivos, até que ficamos secos. Às vezes, de uma hora para outra, quase sem aviso, descobrimos que já não temos mais nada para dar. O conselheiro cristão, que um dia foi cheio de compaixão, descobre que está espiritualmente vazio. Seus recursos interiores acabaram.

Mas os necessitados continuam procurando pedindo ajuda. Assim como os pobres sempre estarão conosco¹¹, sempre haverá pessoas machucadas pela vida, carentes e querendo paz. A maioria de nós quer ajudar, e este, provavelmente, é o motivo pelo qual nos dedicamos ao aconselhamento, ou passamos horas trabalhando na elaboração de um livro como este.

Ninguém consegue fazer tudo, e ninguém consegue dar indefinidamente. Tentar fazer isso é um dos motivos do esgotamento físico e da aridez espiritual. Para evitar que isso aconteça, precisamos recarregar as baterias, o que pode ser feito de várias maneiras.

(a) Retirada estratégica. Anos atrás, um famoso cardiologista era muito procurado para dar palestras. Ele viajava o país inteiro dando conferências sobre estilo de vida e como prevenir ataques cardíacos. Uma noite, seu corpo não aguentou mais, e ele teve um ataque cardíaco durante uma palestra.

Muitas vezes, damos conselhos aos outros, mas nós mesmos não os seguimos. Percebemos num instante a hipocrisia de alguns líderes cristãos, mas não notamos a nossa vida dupla. Com que facilidade dizemos aos outros para repousar, fazer exercícios, evitar os excessos na alimentação e a sobrecarga de trabalho, mas, apesar dos propósitos nobres, não seguimos nossos próprios programas de redução do estresse e depois ficamos nos perguntando por que entramos em colapso.

Henri J. M. Nouwen é um padre, professor e conselheiro cujos livros contêm um tesouro de inspiração. Em seu livro *The Genesee Diary*, Nouwen descreve como, em meio à rotina apertada de dar aulas, escrever e aconselhar, ele decidiu passar alguns meses num mosteiro trapista. Seu desejo de servir a Deus era agora uma tarefa cansativa. Os outros esperavam dele tantas coisas, que ele se sentia aprisionado, sobrecarregado e muito distante da liberdade interior e da paz de espírito de que falava em seus livros. Então, Nouwen resolveu se afastar de tudo, por um tempo.

Não foi fácil se afastar. “Eu tinha tantas aulas para preparar, palestras a dar, artigos para terminar, compromissos marcados com pessoas, telefonemas para fazer e cartas para responder que comeci a achar que eu era indispensável”. Nouwen se perguntava se não haveria um rio tranquilo correndo por baixo de toda aquela agitação do seu dia a dia. “Será que existe algum ponto fixo onde a minha vida esteja ancorada e a partir do qual eu possa me lançar com esperança, coragem e confiança?”¹² Nouwen deixou de lado a agenda apertada para poder refletir sobre estas questões e restaurar sua comunhão íntima com Deus.

Em meio a um ministério atarefado, Jesus também separou um tempo para recarregar suas baterias¹³. Às vezes ele usava esses mini-retiros para orar. Outras vezes, aparentemente, conversava com seus amigos, e talvez houvesse momentos em que ele só descansava. As pessoas estavam procurando por ele, e muitas precisavam de cura, mas ele fazia uma pausa para obter o rejuvenescimento de que necessitava.

(b) Prioridades. Quando Simão e seus companheiros encontraram Jesus, eles disseram: “Todos te buscam”. A resposta do Senhor deve ter causado surpresa: “Vamos a outros lugares”¹⁴. Isso não significa que ele tinha perdido o interesse pelas pessoas que o procuravam, e sim que ele havia repensado suas prioridades. Ele tinha vindo para pregar em vários lugares, e estava disposto a dizer não a alguns pedidos para poder dizer sim a outros¹⁵.

Não é fácil tomar decisões a respeito das nossas prioridades. Às vezes, isso envolve ter que dizer não, o que pode fazer com que nos sintamos culpados, principalmente quando outros crentes, aconselhando em perspectiva, órgãos financiadores ou outros colocam este sentimento no nosso coração. Mais uma vez, Exley tem uma perspectiva correta:

Nossa vida tem que estar centrada em Deus e ser controlada por ele, e não pelas necessidades. A compaixão que é fruto apenas de comiseração pela humanidade sofredora corre o risco de descambar para os extremos do fanatismo e do esgotamento. Já a compaixão que produz cura é uma combinação do amor e orientação de Deus com um sincero interesse pelos aflitos. Se a nossa única motivação é a necessidade, seremos engolidos, e corremos o risco de acabar nos tornando parte do problema, ao invés de sermos parte da solução. Nossa única esperança é deixar Deus definir nossa área de responsabilidade e, então, viver dentro dos nossos limites, tanto emocional quanto fisicamente. Não é fácil fazer isso, mas é a única esperança que nos resta. As outras opções – o fanatismo consumidor ou a apatia egocêntrica – não são alternativas válidas¹⁶.

Reconhecer que ninguém consegue fazer tudo, e que Deus não espera que algum de nós resolva todos os problemas da humanidade, é algo que nos liberta. Colei um lembrete no meu computador, que diz: “Tenho todo o tempo necessário para fazer tudo o que Deus quer que eu faça”. Não sei onde foi que ouvi essa frase, mas ela me lembra sempre de reavaliar o meu trabalho. Todos nós precisamos buscar a orientação do Espírito Santo para estabelecer nossas prioridades. Para isso, precisamos usar o cérebro que Deus nos deu para avaliar o que podemos e o que não podemos fazer. Muitas vezes, isso requer que procuremos a sabedoria e a orientação de outros crentes dedicados que nos conheçam bem.

(c) Pessoas. Nós que trabalhamos atendendo pessoas, muitas vezes queremos ficar sozinhos depois de um longo dia de trabalho. É claro que um afastamento é salutar, mas muitas vezes cometemos o erro de nos afastar justamente daqueles que poderiam nos ajudar a renovar nossas minguadas reservas. Parentes, amigos íntimos, colegas e irmãos em Cristo podem ser úteis, principalmente se podemos ficar à vontade e eles não nos trazem seus problemas para que os aconselhemos fora do expediente. Alguns profissionais separam um tempo para se dedicar ao ensino, não pelo do lucro, mas por causa do refrigério e do estímulo que a interação com os alunos nos proporciona.

Outras pessoas podem nos ajudar sendo aquelas a quem prestamos contas de nossos atos. A espiritualidade cristã, a integridade pessoal e a estabilidade mental raramente, ou

nunca, sobrevivem no isolamento. As Escrituras nos chamam a viver em união, estimulando-nos uns aos outros a seguir “o amor e as boas obras”. Precisamos encorajar um ao outro¹⁷, mas também precisamos ter a quem prestar contas de nossas ações, estilo de vida e conduta moral. A igreja cristã está cheia de ex-líderes (inclusive um grande número de conselheiros) que não davam satisfação de seus atos a ninguém, e por isso acabaram caindo na prática de atos imorais, ilegais, antiéticos e tolos. “Aquele, pois, que pensa estar em pé, veja que não caia”¹⁸.

Haverá momentos em que você pode sentir necessidade de procurar um conselheiro, mas esta pessoa pode ser difícil de achar. É duro e humilhante admitir que “eu, um conselheiro, estou precisando de aconselhamento”. Talvez você conheça todos os conselheiros em sua região, e pode não ser fácil escolher um com quem possa se abrir. Algumas pessoas preferem procurar alguém distante, mas talvez você queira discutir até mesmo esta decisão com algum colega respeitável que esteja próximo. Mais de uma década atrás, Louis McBurney escreveu um livro intitulado *Todo Pastor Precisa de um Pastor*. Será que também não é verdade que todo conselheiro precisa de um conselheiro, de vez em quando?

(d) Poder. Quando Jesus treinou os doze discípulos e os enviou para o estágio no campo, ele lhes deu poder para falar e curar¹⁹. Os discípulos não iriam servir na sua própria força. Eles receberam poder e autoridade do próprio Senhor Jesus.

Não existe evidência científica que apóie esta conclusão, mas parece que muitos conselheiros que se denominam cristãos, fazem das teorias e técnicas de aconselhamento sua principal fonte de poder. Para eles, a oração e a meditação nas Escrituras são de baixa prioridade. A adoração no seio da igreja não é muito importante, e eles reservam pouco tempo para a confissão e comunhão ininterrupta com Deus. Não é de surpreender que estes conselheiros tenham pouco a oferecer, em termos espirituais.

Muitos anos depois de sua estada no mosteiro de Genesee, Nouwen refletiu sobre o lugar da oração na vida daqueles cujo serviço é ajudar os outros:

“Você não pode se considerar uma testemunha da presença de Deus quando sua própria vida está entulhada de bens materiais, sua barriga está empanurrada e sua mente está cheia de preocupações sobre o que fazer com suas posses [...]. Na nossa sociedade utilitária, em que sofremos de uma verdadeira compulsão por fazer coisas práticas, úteis ou proveitosas, e prestar uma contribuição que possa nos dar um senso de valor, a oração contemplativa [...] não parece útil nem prática, mas uma perda de tempo para Deus. Ela abre um rombo na nossa vida agitada e nos faz lembrar que quem cria e sustenta o mundo é Deus, e não nós [...].

Quando o conhecermos realmente, através da oração, viveremos neste mundo sem depender dos outros para nossa autoafirmação, e então conseguiremos deixar que a abundância do amor de Deus seja a fonte de todo o nosso ministério²⁰.

A oração constante e a meditação diária na Bíblia nos permitem conhecer a Deus, fazer a sua vontade e ser mais úteis a ele, como servos e conselheiros. O conselheiro recorre constantemente ao conhecimento acumulado através da experiência e do treinamento. Aplicamos uma grande variedade de técnicas e ajudamos as pessoas a alcançarem diversos objetivos. Para que o aconselhamento seja cristão e tenha a maior eficácia possível, precisamos ser servos

guiados e capacitados pelo Espírito Santo, e fortalecidos diariamente com a sabedoria da Bíblia e longos períodos de oração.

O ESTILO DE VIDA DO CONSELHEIRO

O livro de Tiago é extremamente prático, mas sua mensagem às vezes é perturbadora: “Se alguém supõe ser religioso, deixando de refrear a sua língua, antes enganando o próprio coração, a sua religião é vã” (Tg 1.26). “A religião pura e sem mácula, para com o nosso Deus e Pai, é esta: visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações, e a si mesmo guardar-se incontaminado do mundo”²¹. Talvez não haja melhor verso áureo para os conselheiros do que esse. Nossa vida deve ser caracterizada pelo auxílio ao próximo e pela santidade. Devemos ter ações práticas de cuidado para com os outros, e levar uma vida pautada pelo exemplo de Cristo.

Os programas de treinamento dos conselheiros enfatizam as habilidades necessárias ao serviço. As três características básicas do conselheiro, cordialidade, empatia e sinceridade, são mencionadas com frequência. Mas raramente se ouve falar sobre santidade, sobre a importância de não se deixar contaminar pelo mundo.

Será que isso é possível? Jesus não esperava que seus seguidores se retirassem do mundo²², e enquanto vivermos neste planeta corrompido, nossos pensamentos e ações poderão ser afetados. Quando um crente diz que não peca, está enganando a si mesmo. Precisamos confessar sempre os nossos pecados e receber o perdão de Deus²³.

Nada disso diminui os padrões de Deus. “Deus não nos chamou para a impureza, e, sim, em santificação”. Nosso estilo de vida e comportamento devem ser exemplares e moldados de forma a merecer o respeito dos de fora. Devemos procurar seguir “a paz com todos, e a santificação”²⁴. Como se consegue isto? Podemos ter este estilo de vida se nos esforçamos para manter uma atitude de humildade e estivermos determinados a ser obedientes. Vivemos em santidade quando pensamos e agimos em conformidade com os preceitos morais da Bíblia, e de maneira oposta aos princípios ímpios do mundo²⁵. Para maximizar a eficácia do nosso trabalho de aconselhamento e neutralizar as farpas daqueles que nos criticam, precisamos nos esforçar para alcançar a santidade, controlando nosso estilo de vida e modo de pensar.

A ATUALIZAÇÃO DO CONSELHEIRO

Durante os anos de faculdade, seminário ou curso de pós-graduação, os alunos vivem cercados de livros e, geralmente, passam a conhecer bem a biblioteca. Seus professores (pelo menos os bons) procuram se manter a par dos mais recentes avanços de seu campo de estudo, e estas novas ideias geralmente acabam sendo transmitidas nas aulas e em conversas com os alunos. Enfim, chega o tão esperado dia da formatura. Com o diploma na mão, cada um segue seu rumo, é absorvido pelo mercado de trabalho e perde o contato com a instituição onde estudou²⁶.

Se não fizermos alguma coisa para evitar que isso aconteça, acabamos completamente envolvidos no trabalho de aconselhamento e não acompanhamos a evolução do conhecimento na nossa área. Alguns pastores ficam tão enredados nas dificuldades do ministério que raramente leem alguma coisa. Os conselheiros podem ficar tão ocupados com o trabalho

terapêutico que não se atualizam no que diz respeito a questões profissionais e a pesquisas recentes que poderiam ter implicações práticas no aconselhamento. Pessoas que vão trabalhar em comunidades isoladas, ou em certos países estrangeiros, se sentem muito distantes das modernas tendências de sua profissão. O que fazer para se manter atualizado sem desperdiçar tempo e energias procurando informações relevantes? Existem algumas saídas:

(a) Congressos e seminários. Participar de conferências para conselheiros profissionais, pastores conselheiros, leigos e outros é algo que talvez consuma muito tempo, mas as palestras podem ser úteis e a interação informal com outros participantes geralmente traz grandes benefícios. Sempre que participar de uma conferência, veja se há livros à venda, ou outros recursos que possam ajudá-lo.

(b) Livros. A cada ano, milhares de novos títulos são publicados. Evidentemente, a maioria trata de assuntos que nada têm a ver com aconselhamento, mas se juntarmos todos os livros de autoajuda, aconselhamento e psicologia-psiquiatria há mais títulos no mercado do que qualquer pessoa conseguiria ler. Até mesmo as bibliotecas não conseguem se manter atualizadas. Os livros podem ter títulos sedutores e fazer grandes promessas na capa, mas todo leitor sabe que muitos destes volumes se baseiam em pesquisas pouco confiáveis, são mal escritos, pouco práticos, às vezes mais sensacionalistas do que verdadeiros, e não merecem ser comprados ou lidos. É difícil garimpar as verdadeiras jóias no meio de tantos novos lançamentos.

Mas não é impossível encontrar alguma coisa boa. Para encontrar títulos relevantes, procure os anúncios publicados em revistas cristãs ou periódicos especializados. Passe os olhos pelas resenhas dos livros, pois elas podem trazer sugestões de outros títulos importantes. Se não houver boas livrarias em sua região, escreva para uma ou duas editoras e peça um catálogo, para que você possa encomendar os livros pelo correio. Sempre que passar por uma livraria, dê uma olhada nas estantes.

Enquanto estiver olhando, lembre-se de que as capas (inclusive os comentários escritos nelas) são feitas para atrair os compradores; o velho ditado continua valendo: não se pode julgar um livro pela capa. Mas você pode verificar as qualificações do autor. Se for um professor, em qual instituição leciona? Isso lhe diz alguma coisa sobre a perspectiva do autor? O livro foi recomendado por alguém que você respeita? Qual é a editora? As editoras não são todas iguais. Algumas publicam livros de melhor qualidade do que outras. Muitas têm uma orientação teológica que se reflete em seus livros. Perguntando a outros leitores e levando em conta sua própria experiência, você encontrará editoras que publicam livros mais úteis ao seu trabalho. Às vezes, a motivação para comprar um determinado livro surge quando o vemos na livraria, ou assistimos a entrevista de algum autor e ficamos interessados em adquirir a obra. Mas muitos profissionais do mercado editorial afirmam que a melhor propaganda é o boca a boca. Pergunte a outros conselheiros o que eles estão lendo, pois pode ser que seja útil para você também.

(c) Outros recursos. Áudio cassetes, educação continuada e cursos à distância (muitas vezes disponíveis em vídeo), boletins, programas de rádio e televisão, e cursos ou palestras ministrados em instituições educacionais locais são alguns meios de que o conselheiro dispõe para se manter atualizado. Cada um desses recursos pode fornecer informações, e alguns ainda ajudam a fazer contato com outros conselheiros. Assim como um conselheiro espiritualmente vazio não pode prestar auxílio espiritual às pessoas, um profissional desatualizado e emocionalmente esgotado não tem condições de ajudar seus aconselhados a enfrentar os problemas da vida. As informações que obtemos de outras pessoas e fontes nos ajudam a

manter a mente alerta, a nos sentirmos estimulados na nossa profissão e a sermos mais eficientes no desempenho da atividade terapêutica.

O LEGADO DO CONSELHEIRO

“O dicionário é o único lugar em que sucesso vem antes de trabalho”. Esta frase, atribuída ao jornalista Alfred Brisbane, apareceu recentemente, em letras grandes, no topo de um anúncio publicado num jornal. Os anunciantes eram empresários, mas a citação se aplica a quase todas as áreas da vida, inclusive o aconselhamento. Neste mundo, se quisermos ter sucesso, temos que trabalhar – ativa e constantemente.

Alguns trabalhadores conseguem ver o fruto de seu labor quase imediatamente, mas isso não acontece com os conselheiros. Muitas vezes, trabalhamos por várias semanas sem fazer nenhum progresso aparente e, em alguns casos, nosso aconselhando fica desestimulado (ou se sente ameaçado pelo processo terapêutico) e desaparece. De vez em quando, todo conselheiro se pergunta se está realmente fazendo algo que valha a pena.

O trabalho e o sucesso de um conselheiro são medidos em termos de vidas transformadas. Às vezes, vemos estas mudanças; mas normalmente não vemos nada. De vez em quando, nos sentimos animados com nosso trabalho; mas geralmente, isso não acontece. Alguns profissionais recebem reconhecimento público por seus sucessos; mas a maioria de nós nunca recebe qualquer elogio. Em vez disso, trabalhamos dia após dia, na esperança de estarmos tendo algum impacto na vida de outras pessoas – mas nem sempre temos certeza de que isso está ocorrendo. Daqui a cem anos, se o mundo sobreviver até lá, a maioria de nós terá sido esquecida por todos, menos por Deus. Ele conhece o nosso pensamento e as nossas peculiaridades. Ele, que é soberano e onisciente, conhece as nossas motivações e frustrações, perdoa as nossas falhas e se lembra das nossas vitórias. À luz da eternidade, sua opinião a respeito do nosso trabalho é a única que realmente importa.

Quando Tiago e João procuraram Jesus para pedir posições proeminentes em seu reino, o Senhor lhes ensinou uma valiosa lição²⁷. Neste mundo, disse ele, as pessoas mais proeminentes dominam os outros e gostam de exercer autoridade. O crente, entretanto, segue um padrão diferente. Do ponto de vista de Deus, os maiores são os que servem: a humildade vem antes da grandeza e o serviço antes do sucesso.

Quando fecharmos as páginas deste livro e retornarmos aos nossos consultórios, estaremos envolvidos num trabalho difícil e, às vezes, desgastante. Se Deus quiser, quando envelhecermos, teremos deixado um legado de vidas transformadas, não apenas por causa de nossos esforços, mas porque Deus nos usou como instrumentos para ajudar as pessoas que precisavam de aconselhamento.

O principal legado de um conselheiro cristão é ser um servo fiel – doando-se inteiramente, para honra de Deus, e servindo a ele através do serviço ao próximo. Não há propósito melhor para um conselheiro, nem marca de sucesso mais genuína.

NOTAS

1. Joshua L. Liebman, *Peace of Mind* (New York: Simon & Schuster, 1946); a história foi tirada de Bob Benson e Michael W. Benson, *Disciplines for the Inner Life* (Waco, Tex.: Word, 1985), 156-57.
2. Jo 14.27.
3. Fp 4.12.
4. Fp 4.4-7.
5. Jerry Bridges, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: NavPress, 1983), 197.
6. 1Pe 5.7-9; Tg 4.7; Fp 4.6-9.
7. Gl 5.22; Jo 14.26-27.
8. Bridges, *The Practice of Godliness*, 201.
9. Richard Exley, *The Rhythm of Life* (Tulsa, Okla.: Harrison House, 1987), 41.
10. Ibid., 137.
11. Jo 12.8.
12. Henri J. M. Nouwen, *The Genesee Diary: Report from a Trappist Monastery* (Garden City, N.Y.: Doubleday-Image, 1976), 13.
13. Mc 1.32-35; Lc 9-10.
14. Mc 1.36-38.
15. Mc 1.38-39.
16. Exley, *The Rhythm*, 181.
17. Hb 10.24-25.
18. 1Co 10.12.
19. Lc 9.1-2.
20. Henri J. M. Nouwen, *Pobres Palhaços em Roma: Reflexões sobre solidão, celibato, oração e contemplação* (Petrópolis, RJ: Vozes, 1997). Trad.: Luís Fernando Gonçalves Pereira.
21. Tg 1.27.
22. Jo 17.15.
23. 1Jo 1.8-9.
24. 1Ts 4.7, 11; Hb 12.14; veja também 1Pe 1.14-16.
25. Jerry Bridges, *The Pursuit of Holiness* (Colorado Springs: NavPress, 1978), 20.
26. Exceto pelas cartas que chegam, de vez em quando, solicitando doações. Parece que os responsáveis pela coleta de fundos sempre conseguem encontrar os ex-alunos!
27. Mr 20.20-28.